



AKADEMIA
ROZWOJU
OSOBISTEGO
"KOMPAS"
MAŁGORZATA
DUDEK



Szkolenie Inteligencja emocjonalna w działaniu na rzecz zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2025/05/06/8826/2727517

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.06.2025 do 10.06.2025

2 600,00 PLN brutto

2 600,00 PLN netto

162,50 PLN brutto/h

162,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie "Inteligencja emocjonalna w działaniu na rzecz zrównoważonego rozwoju" skierowane jest do: • menedżerowie, liderzy zespołów, właściciele firm sektora MMŚP • pracownicy działów HR, CSR, ESG, • specjaliści odpowiedzialni za wdrażanie strategii zrównoważonego rozwoju, • osoby pracujące w firmach lub organizacjach, które promują wartości proekologiczne i chcą łączyć działania na rzecz środowiska z budowaniem dobrostanu emocjonalnego, • wszyscy zainteresowani rozwijaniem kompetencji przyszłości: inteligencji emocjonalnej, empatii, samoświadomości, odporności psychicznej – w kontekście celów klimatycznych i społecznych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Inteligencja emocjonalna w działaniu na rzecz zrównoważonego rozwoju" przygotowuje uczestnika do rozwinięcia świadomości ekologicznej oraz kompetencji emocjonalnych, które pozwolą podejmować odpowiedzialne działania na rzecz środowiska, budować empatyczne relacje, skutecznie zarządzać emocjami i wzmacniać własny dobrostan w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
stosuje zasady dot. zielonych kompetencji	wymienia działania proekologiczne w życiu codziennym	Test teoretyczny
	wymienia sposoby promowania zielonej wiedzy	Test teoretyczny
	charakteryzuje pojęcie inteligencji emocjonalnej	Test teoretyczny
pozyskuje wiedzę na temat inteligencji emocjonalnej	wyjaśnia cztery obszary inteligencji emocjonalnej	Test teoretyczny
	wymienia, jak świadomość ekologiczna wpływa na emocje	Test teoretyczny
	wymienia techniki zarządzania emocjami	Test teoretyczny
wykorzystuje inteligencję emocjonalną w trudnych sytuacjach	wymienia metody słuchania innych	Test teoretyczny
	wymienia metody rozwiązywania konfliktów	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
dostosowuje dobrostan emocjonalny do swojego stanu psychicznego	charakteryzuje pojęcie dobrostanu emocjonalnego	Test teoretyczny
	wymienia źródła dobrostanu emocjonalnego	Test teoretyczny
	wymienia korzyści płynące z dbania o swoje emocje	Test teoretyczny
	wymienia jakie działania mogą pozytywnie wpłynąć na samopoczucie	Test teoretyczny
	wymienia czym jest akceptacja i jak wpływa na emocje człowieka	Test teoretyczny
	wymienia, jakie czynniki (fizyczne, emocjonalne, społeczne) kształtują nastrój	Test teoretyczny
	Zna techniki poprawy nastroju	Test teoretyczny
	wymienia praktyki samoopieki i proekologicznych w codziennym życiu	Test teoretyczny
stosuje zasady społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR)	charakteryzuje pojęcie społecznej odpowiedzialności biznesu	Test teoretyczny
	charakteryzuje, czym są wartości ekologiczne i społeczne oraz dlaczego są ważne w biznesie	Test teoretyczny
	wskazuje obszary, w których można wdrażać CSR	Test teoretyczny
	wymienia przykłady dobrych praktyk do własnego środowiska pracy	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
stosuje zasady zrównoważonego rozwoju	wymienia potrzeby i oczekiwania interesariuszy w kontekście zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
	identyfikuje kluczowych interesariuszy w swoim otoczeniu biznesowym	Test teoretyczny
	tworzy mapę interesariuszy z uwzględnieniem ich oczekiwań i wpływu na organizację	Test teoretyczny
	proponuje rozwiązania godzące wartości ekonomiczne, ekologiczne i społeczne	Test teoretyczny
	wymienia przykłady empatycznego słuchania i komunikacji w procesie podejmowania decyzji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Szkolenie "Inteligencja emocjonalna w działaniu na rzecz zrównoważonego rozwoju" przygotowuje uczestnika do rozwinięcia świadomości ekologicznej oraz kompetencji emocjonalnych, które pozwolą podejmować odpowiedzialne działania na rzecz środowiska, budować empatyczne relacje, skutecznie zarządzać emocjami i wzmacniać własny dobrostan w życiu zawodowym i osobistym.

Szkolenie "Inteligencja emocjonalna w działaniu na rzecz zrównoważonego rozwoju" skierowane jest do:

- menedżerowie, liderzy zespołów, właściciele firm sektora MMŚP
- pracownicy działów HR, CSR, ESG,
- specjaliści odpowiedzialni za wdrażanie strategii zrównoważonego rozwoju,
- osoby pracujące w firmach lub organizacjach, które promują wartości proekologiczne i chcą łączyć działania na rzecz środowiska z budowaniem dobrostanu emocjonalnego,
- wszyscy zainteresowani rozwijaniem kompetencji przyszłości: inteligencji emocjonalnej, empatii, samoświadomości, odporności psychicznej – w kontekście celów klimatycznych i społecznych.

Szkolenie będzie się składało z części teoretycznej i części praktycznej.

Szkolenie zaplanowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Podczas szkolenia stosowane będą metody aktywizacyjne uczestników: czat z uczestnikiem, dyskusje panelowe, studium przypadku, burza mózgów, breakout rooms.

Ramowy program usługi:

Dzień 1 - 09.06.2025 - Małgorzata Bukowska-Selwon

Kształtowanie postaw ekologicznych w życiu zawodowym i osobistym WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Świadomość i szacunek dla środowiska
- Promowanie zielonej wiedzy
- Działania proekologiczne w codzienności i w pracy
- Recykling i segregacja odpadów jako podstawa postawy proekologicznej
- Zielone kompetencje w praktyce – jak nasze wybory wpływają na klimat

Wprowadzenie do Inteligencji Emocjonalnej WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Czym jest i dlaczego jest ważna?
- Jak budowanie świadomości ekologicznej wpływa na emocje?
- Rozpoznawanie emocji: własnych i cudzych

Empatia w działaniu – wobec ludzi i środowiska WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Budowanie relacji dzięki empatii
- Empatia dla środowiska: recykling, segregacja, codzienne nawyki

Zarządzanie emocjami WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami

Komunikacja emocjonalna WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Jak wyrażać siebie i słuchać innych

Rozwiązywanie konfliktów WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej w trudnych sytuacjach

Dzień 2 - 10.06.2025 Małgorzata Dudek

Czym jest dobrostan emocjonalny? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Definicja i znaczenie

Odkrywanie źródeł dobrostanu WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Co nas uszczęśliwia?

Rola akceptacji w budowaniu dobrostanu WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Czym jest akceptacja?
- Akceptacja emocji a dobrostan
- Akceptacja innych i otoczenia

Zarządzanie nastrojem – codzienne techniki na szczęście WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Czym jest nastrój i jak wpływa na nasze życie?
- Czynniki kształtujące nastrój
- Codzienne techniki poprawy nastroju

Kreatywność jako droga do lepszego nastroju WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Wyrażanie siebie w zgodzie z naturą i środowiskiem

Samoopieka – dbanie o emocje na co dzień WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Jak praktyki proekologiczne wspierają dobrostan

Zrównoważony rozwój jako wartość - dlaczego wywołuje emocje? WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Konflikt wartości: zysk vs. środowisko/społeczeństwo
- Emocje interesariuszy wobec decyzji biznesowych (np. niepokój, nadzieja, frustracja)
- Społeczna odpowiedzialność biznesu (CSR)

Rozpoznawanie i integrowanie wartości ekologicznych i społecznych w procesach decyzyjnych WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Czym są wartości ekologiczne i społeczne, oraz jak je uwzględniać w praktyce biznesowej (przykłady, standardy, dobre praktyki)

Analiza potrzeb i oczekiwań interesariuszy w kontekście zrównoważonego rozwoju WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Mapowanie interesariuszy, identyfikacja ich oczekiwań, zarządzanie relacjami i emocjami różnych grup

Podjęmowanie odpowiedzialnych decyzji biznesowych w sytuacjach konfliktu wartości WYKŁAD ONLINE, VIDEOROZMOWA, WSPÓŁDZIELENIE EKRANU

- Metody godzenia interesów ekonomicznych, ekologicznych i społecznych; rozwijanie umiejętności negocjacji, empatii i komunikacji w trudnych sytuacjach

Walidacja

Usługa walidacji zostanie przeprowadzona w dniu 10.06.2025, w godzinach 15.30-15.45. Będzie polegała na przeprowadzeniu testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (abc) z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych. Test został opracowany we współpracy trenera prowadzącego z walidatorem, bazując na zamierzonych efektach usługi. Testy zostaną rozesłane w formie linku do uczestników przez trenera prowadzącego usługę przed szkoleniem. Wyniki testu będą oceniane przez walidatora zgodnie z kluczem odpowiedzi przygotowanym przez trenera prowadzącego usługę dnia następnego po zakończonej usłudze rozwojowej.

Zostanie zachowana rozdzielnosc pomiędzy szkoleniem a walidacją usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Kształtowanie postaw ekologicznych w życiu zawodowym i osobistym	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 13 Wprowadzenie do Inteligencji Emocjonalnej	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 13 Empatia w działaniu – wobec ludzi i środowiska cz. 1	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	11:15	12:00	00:45
4 z 13 Przerwa	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	12:00	12:30	00:30
5 z 13 Empatia w działaniu – wobec ludzi i środowiska cz. 2	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	12:30	13:15	00:45
6 z 13 Zarządzanie emocjami	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	13:15	14:00	00:45
7 z 13 Komunikacja emocjonalna. Rozwiązywanie konfliktów	Małgorzata Bukowska-Selwon	09-06-2025	14:00	15:30	01:30
8 z 13 Czym jest dobrostan emocjonalny? Odkrywanie źródeł dobrostanu. Rola akceptacji w budowaniu dobrostanu.	Małgorzata Dudek	10-06-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 13 Zarządzanie nastrojem – codzienne techniki na szczęście. Kreatywność jako droga do lepszego nastroju. Samoopieka – dbanie o emocje na co dzień.	Małgorzata Dudek	10-06-2025	10:30	12:00	01:30
10 z 13 Przerwa	Małgorzata Dudek	10-06-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 13 Zrównoważony rozwój jako wartość - dlaczego wywołuje emocje? Rozpoznawanie i integrowanie wartości ekologicznych i społecznych w procesach decyzyjnych	Małgorzata Dudek	10-06-2025	12:30	14:00	01:30
12 z 13 Analiza potrzeb i oczekiwań interesariuszy w kontekście zrównoważonego rozwoju. Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji biznesowych w sytuacjach konfliktu wartości.	Małgorzata Dudek	10-06-2025	14:00	15:30	01:30
13 z 13 Test wiedzy - walidacja	-	10-06-2025	15:30	15:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	162,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Małgorzata Bukowska-Selwon

Specjalista z zakresu szkoleń komunikacji społecznej dla biznesu, sprzedaży i marketingu oraz wprowadzania nowych technologii w firmie. Trener specjalizujący się w:

1. Realizacji szkoleń z zakresu budowania różnorodnych relacji biznesowych opartych na biznesie B2B oraz biznesie opartym na wewnętrznej strukturze organizacji i przedsiębiorczości oraz w obszarach transformacji cyfrowej organizacji i wynikającego z tego procesu komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej.
2. Specjalizacja w budowaniu wewnętrznych motywatorów sprzedawcy jako źródło potencjału niezbędne w procesie sprzedaży.
3. Dokonywaniu audytu szkoleniowego, które są bazą do procesu ciągłego rozwoju.
4. Szkoleniach z zakresu komunikacji wewnętrznej jako niezbędnego elementu dla rozwoju organizacji.
5. Szkolenia z zakresu obsługi klienta w punktach handlowych.
6. Szkolenia z zakresu zarządzania zespołami rozproszonymi, zarządzania produktem, usługą.
7. Realizacji szkoleń z zakresu inteligencji emocjonalnej, zarządzania emocjami, kontrolowaniu swoich emocji.

Posiada doświadczenie w szkoleniach o podobnej tematyce - zrealizowanych ponad 120h szkoleniowych w ciągu ostatnich 5 lat.



2 z 2

Małgorzata Dudek

Trener praktyk, certyfikowany coach biznesu. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń w następujących obszarach: zarządzanie zespołem, rozwojem pracowników, efektywność pracy grupowej, motywowanie i angażowanie zespołu, zarządzanie konfliktami, budowanie kultury zespołowej.

Umiejętności w zarządzaniu – motywacja, prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami, kreatywność w zarządzaniu, rekrutacja pracowników, zarządzanie rozwojem pracowników oraz procesami w firmie, ocena okresowa, delegowanie zadań, informacja zwrotna, tworzenie modeli biznesowych, autorytet w zarządzaniu, procesy doskonalenia jakości, inne z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi i zarządzania zmianą w przedsiębiorstwie. Umiejętności interpersonalne – komunikacja, motywacja, współpraca w zespole, rozwiązywanie problemów. Umiejętności rozwoju organizacji – tworzenie misji, wizji i strategii rozwoju organizacji, określenie planów rozwojowych, tworzenie systemów komunikacji wewnątrz organizacji oraz systemów motywacyjnych, tworzenie ścieżek zaszeregowania oraz matryc kompetencji z wykorzystaniem narzędzi transformacji cyfrowej i gospodarki cyfrowej.

Posiada 120 h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

- scenariusz szkolenia,
- materiały szkoleniowe (notes, długopis)

- skrypt podsumowujący wiedzę zdobytą na szkoleniu

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy i przypisanego ID wsparcia oraz spełnienie wszystkich warunków uczestnictwa w projekcie określonych przez Operatora.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Warunki techniczne

Usługa szkoleniowa i walidacji zostanie przeprowadzona w formie zdalnej na platformie ZOOM. Jest to platforma webinarowa do przeprowadzania szkoleń online, kursów online, spotkań biznesowych i wideokonferencji.

Na 3 dni przed szkoleniem zostanie wysłany link do szkolenia uczestnikowi i operatorowi, który umożliwi dostęp do zdalnej usługi szkoleniowej. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika na 3 dni przed planowanym szkoleniem. Ważność linku - do zakończenia szkolenia wg harmonogramu szkolenia.

Uczestnik musi dysponować:

- dostępem do internetu: minimalne wymagania (wyrażone w prędkości łącza internetowego):

Dźwięk - 512 kbps, Dźwięk + obraz SD - 512 kbps + 1 Mbps, Dźwięk + obraz HD - 512 kbps + 2Mbps, współdzielenie ekranu (Tryb LiteQ) - 2 Mbps, współdzielenie ekranu (Tryb HighQ) -2-5 Mbps, współdzielenie ekranu (oparte na przeglądarce) - 1-4 Mbps,

- uaktualnioną wersją przeglądarki internetowej: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera;

- minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny lub laptop z procesorem dwurdzeniowy 2GHz lub lepszym, Pamięć RAM 4GB lub więcej, System operacyjny Windows 10, Mac OS najnowsza wersja, Linux, Chrome OS;

- wbudowana lub zewnętrzna kamera internetowa (obowiązkowe),

- wbudowane lub zewnętrzne głośniki lub słuchawki (obowiązkowe),

- wbudowany lub zewnętrzny mikrofon (obowiązkowe),

- wbudowana lub zewnętrzna klawiatura (obowiązkowe),

- mysz lub wbudowany touchpad (obowiązkowe).

Podstawą do rozliczenia usługi jest przedstawienie wygenerowanego z systemu raportu walidacji, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



Sandra Kasprowicz

E-mail biuro@akademiakompas.pl

Telefon (+48) 535 296 584