



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

68 ocen

## Zarządzanie stresem i emocjami – Inteligencja emocjonalna szkolenie.

Numer usługi 2025/07/30/140920/2912730

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 15.10.2025 do 16.10.2025

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

118,13 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Do udziału w warsztatach zapraszamy:

- Pracowników zarządzających zespołem lub procesami, którzy często doświadczają trudnych emocji wynikających z konieczności balansowania między oczekiwaniami zarządu a zespołu, takich jak złość, bezsilność, czy frustracja.
- Pracowników mających kontakt z klientami lub kontrahentami, którzy muszą radzić sobie z emocjami, frustracjami i oczekiwaniami klientów/kontrahentów.
- Pracowników na stanowiskach wymagających podejmowania licznych kluczowych decyzji.
- Pracowników wykonujących pracę twórczą, której rezultaty podlegają ocenie lub są widoczne w późniejszym czasie, co może prowadzić do niepewności, frustracji i wypalenia zawodowego
- Pracowników wykonujących powtarzalne, monotonne zadania, gdzie codzienna rutyna może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego

W usłudze mogą uczestniczyć również osoby z innych projektów

usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”.

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna” wyposaża uczestników w praktyczne techniki i narzędzia do radzenia sobie ze stresem i własnymi emocjami w miejscu pracy.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                 | Kryteria weryfikacji                                                                                                              | Metoda walidacji                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik charakteryzuje strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami.           | Uczestnik charakteryzuje strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami, przedstawiając ich zastosowanie w praktyce.              | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                    |                                                                                                                                   | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik rozpoznaje swoje emocje i potrzeby szybciej, aby zapobiegać frustracjom. | Uczestnik rozpoznaje swoje emocje i potrzeby w praktycznych ćwiczeniach, wykazując zdolność zapobiegania frustracjom.             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                    |                                                                                                                                   | Wywiad ustrukturyzowany             |
| Uczestnik postępuje spokojnie i skutecznie w stresowych okolicznościach.           | Uczestnik postępuje spokojnie i skutecznie w symulowanych sytuacjach stresowych, demonstrując efektywne strategie radzenia sobie. | Wywiad ustrukturyzowany             |
|                                                                                    |                                                                                                                                   | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

# Program

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych i obejmuje ewentualne przerwy.

Szkolenie jest adresowane do pracowników zarządzających zespołami, pracujących z klientami lub podejmujących kluczowe decyzje, którzy doświadczają trudnych emocji i frustracji. Dotyczy również osób wykonujących twórczą lub monotonną pracę, prowadzącą do wypalenia zawodowego.

Warsztat prowadzony jest przy wykorzystaniu wystąpień indywidualnych, symulacji grupowych oraz w podziale na grupy.

## Program szkolenia Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna

### DZIEŃ 1

#### 1. W jaki sposób rozwijać w sobie inteligencję emocjonalną i korzystać z niej w praktyce? – zrozum emocje i naucz się je rozpoznawać:

- Jak powstają emocje? - **proces powstawania emocji** kluczem do świadomego zarządzania nimi.
- **Rozpoznawanie emocji** – jak wsłuchać się w sygnały wysyłane przez ciało (fizjologia emocji) i właściwie nazywać pojawiające się emocje?
- Jakie znaczenie dla procesu regulacji emocji ma ich nazywanie?
- Jakie przeszkody stoją na drodze do skutecznego radzenia sobie z emocjami – poznaj najważniejsze **mechanizmy obronne**.

#### 2. Zarządzanie emocjami - jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, strachem i innymi trudnymi emocjami?

- Jakie są **pozytywne aspekty złości** i innych trudnych emocji (tak, tak, pozytywne!)?
- Jak za pomocą odpowiednich pytań dotrzeć do źródła emocji i znaleźć konstruktywne rozwiązanie w każdej trudnej sytuacji?
- **Algorytm wygaszania złości - autorskie narzędzie**, umożliwiającego zmianę złości w neutralny stan, umożliwiający komfortowe, normalne funkcjonowanie.
- Jak zmieniać negatywne przekonania, które stoją za przeżywaną złością, frustracją, strachem – **trening modyfikacji przekonań** i radzenie sobie z nawykowymi, nawracającymi myślami.

#### 3. Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach?

- Czym jest **empatia** i czy jest dla niej miejsce w biznesie?
- Jak zareagować w sposób empatyczny na trudne emocje współpracowników/partnerów biznesowych/klientów i skierować rozmowę w stronę konstruktywnego rozwiązania?
- Jak odkrywać potrzeby kryjące się za emocjami innych ludzi – **model komunikacji w duchu Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga**.
- Jak konstruktywnie wyrażać swoje emocje – nawet w biznesie!

### DZIEŃ 2

#### 4. Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i oswoić stres?

- Czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem – poznaj **proces powstawania stresu**.
- **Źródła stresu**: trudna rozmowa, presja czasu, natłok spraw, konflikty, zawodowe wyzwania itd. – jakie potrzeby, przekonania, wartości kryją się pod doświadczeniem stresu w różnych zawodowych sytuacjach?
- Stres objawia się w ciele i w Twojej głowie – **jak rozpoznawać stresory** i odpowiednio reagować na pierwsze sygnały stresu?
- **Skutki długotrwałego napięcia i stresu** – do czego może doprowadzić funkcjonowanie w warunkach chronicznego stresu?
- Co na to nauka? – **najnowsze badania dotyczących stresu** i ich praktyczne zastosowanie.

#### 5. Zarządzanie stresem - jak przekuć stres w konstruktywne działanie?

- Jaki jest **Twój styl radzenia sobie w trudnych sytuacjach** – autodiagnoza.
- Konflikt, presja czasu, posiadanie dużej odpowiedzialności, wystąpienia publiczne – co zrobić aby umiejętnie posługiwać się wszystkimi stylami adekwatnie do sytuacji i celu jaki chcesz, uzyskać.
- **6 kroków radzenia sobie ze stresem - autorskie narzędzie**, które pomoże Ci zamienić niepokój w mobilizację i ukierunkować się na konstruktywne działanie.
- Co zrobić, żeby nie przenosić emocji i stresu z domu do pracy i z pracy do domu?

#### 6. W jaki sposób budować swoją odporność emocjonalną - narzędzia i techniki wspierające w radzeniu sobie w stresie:

- Co sprawia, że niektórzy ludzie lepiej radzą sobie z emocjami i stresem niż inni?
- **Techniki oddechow**e – jak pracować oddechem, by skutecznie regulować własną reakcję stresową.

- Czym jest **mindfulness** i jak trenować uważność – poznaj skuteczny sposób na przeciwdziałanie skutkom funkcjonowania w chronicznym stresie.
- Techniki relaksacyjne - sposób na rozluźnienie po ciężkim dniu i redukcję napięcia mięśni w reakcji na stres: **trening Jacobsona**, **trening autogenny Schultza**.
- Neuropsychologia w praktyce, czyli jak zmienić negatywne nastawienie mózgu i mieć więcej energii do działania? – **trening pozytywnego myślenia wg Ricka Hansona**.

**Wykorzystaj potencjał energii tkwiący w emocjach i stresie - na własną korzyść.**

My wiemy, jak zaprojektować i poprowadzić szkolenie tak, abyś wziął z niego więcej! Kluczowe są nie tylko wiedza i umiejętności, które z nami rozwiniesz, ale przede wszystkim:

1. **Praca warsztatowa na Twoich prawdziwych doświadczeniach**, dzięki której przećwiczysz w działaniu nowo poznane techniki;
2. **Twoje głębokie, osobiste „odkrycia”**, które gwarantują, że będziesz miał wewnętrzną motywację do wykorzystania nowych umiejętności po szkoleniu;
3. **Twoje własne, różnorodne emocje**, którymi nie dość, że będziesz mógł od razu zarządzić, to jeszcze właśnie dzięki nim więcej się nauczysz a nasze szkolenie zapadnie Ci na długo w pamięć!

**Czas trwania:**

Szkolenie trwa 16 godzin. (2 dni). Przerwy wliczone są w czas trwania usługi.

**Walidacja:**

W trakcie szkolenia przeprowadzana będzie walidacja w formie wywiadu ustrukturyzowanego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Osoba walidująca waliduje usługę po jej zakończeniu, w oparciu o checklistę od trenera, a następnie potwierdza osiągnięcie efektów kształcenia swoim podpisem na certyfikacie.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                   | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 15 W jaki sposób rozwijać w sobie inteligencję emocjonalną i korzystać z niej w praktyce? – zrozum emocje i naucz się je rozpoznawać? | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 2 z 15 Przerwa kawowa                                                                                                                     | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                                                                            | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>3 z 15</div> Zarządzanie emocjami - jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, strachem i innymi trudnymi emocjami?                                                                   | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <div>4 z 15</div> Lunch                                                                                                                                                                            | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <div>5 z 15</div> Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach?               | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 13:00               | 14:45               | 01:45         |
| <div>6 z 15</div> Przerwa kawowa                                                                                                                                                                   | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <div>7 z 15</div> Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach? - ciąg dalszy | Monika Dąbrowska | 15-10-2025            | 15:00               | 17:00               | 02:00         |
| <div>8 z 15</div> Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i oswoić stres?                                                                                                               | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                         | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>9 z 15</b> Przerwa kawowa                                                                                                    | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| <b>10 z 15</b><br>Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i ośwoić stres? - ciąg dalszy                              | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>11 z 15</b> Lunch                                                                                                            | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |
| <b>12 z 15</b><br>Zarządzanie stresem - jak przekuć stres w konstruktywne działanie?                                            | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 13:00               | 14:45               | 01:45         |
| <b>13 z 15</b> Przerwa kawowa                                                                                                   | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <b>14 z 15</b> W jaki sposób budować swoją odporność emocjonalną - narzędzia i techniki wspierające w radzeniu sobie w stresie? | Monika Dąbrowska | 16-10-2025            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>15 z 15</b> Walidacja                                                                                                        | -                | 16-10-2025            | 16:00               | 17:00               | 01:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 890,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 890,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 118,13 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Dąbrowska

Menedżer z 20 letnim doświadczeniem w biznesie, certyfikowany trener, akredytowany konsultant Insights Discovery, supervisor trenerów 4GROW, twórca gier i narzędzi szkoleniowych.

Odpowiedzialna za obszar marketingu i HR w 4GROW.

Jako Senior Communications Manager w międzynarodowej korporacji wspierała realizację celów biznesowych firmy oraz budowała zaangażowanie pracowników biura i sieci sprzedaży m.in. w Polsce, Francji i Irlandii. Doradzała w obszarze komunikacji prezesom, zarządom oraz kadry menedżerskiej, łącząc najwyższe standardy komunikacji opartej na współpracy, zaufaniu i budowaniu relacji międzyludzkich z perspektywą efektywności biznesowej.

Jako akredytowany konsultant Insights Discovery oraz praktyk neurolingwistycznego programowania wspiera skuteczność osobistą oraz budowanie efektywnej komunikacji i współpracy w zespole, wykorzystując potencjał różnorodności stylów funkcjonowania człowieka.

Jest certyfikowanym praktykiem Personal Agility System.

Absolwentka Podyplomowego Studium PR na UW. Ukończyła kurs „Persuasive Presentations” w Duarte’s Academy USA.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały w formie notatnika szkoleniowego oraz materiałów poszkoleniowych w formie elektronicznej. Istnieje także możliwość otrzymania materiałów w formie papierowej.

### Informacje dodatkowe

**Podstawa zwolnienia usługi z podatku VAT dla szkoleń finansowanych w co najmniej 70% ze środków publicznych** - Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług. § 3 ust. 1 pkt 14

Uczestnik ma obowiązek uczestnictwa w **minimum 80% zajęć**. **Frekwencja zostanie potwierdzona listą obecności**

## Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro:

Ratusz Arsenal (6 min komunikacją miejską)

Rondo Daszyńskiego (10 min: komunikacja miejska + spacer)

Rondo ONZ (8 min komunikacją miejską)

Dworce kolejowe (12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Możliwość parkowania

W okolicy al. Solidarności poza parkingami przy ulicy można zostawiać samochody dodatkowo na parkingach prywatnych, na przykład przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z miejsc parkingowych, w miarę dostępności, można też skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (60 zł za dobę).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Anna Łukasiewicz**

**E-mail** [ania.lukasiewicz@4grow.pl](mailto:ania.lukasiewicz@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431