



4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

68 ocen

Zarządzanie stresem i emocjami – Inteligencja emocjonalna szkolenie.

Numer usługi 2025/07/30/140920/2912741

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.11.2025 do 18.11.2025

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	17-11-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	17-11-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Zarządzanie emocjami - jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, strachem i innymi trudnymi emocjami?	Monika Dąbrowska	17-11-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	17-11-2025	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach?	Monika Dąbrowska	17-11-2025	13:00	14:45	01:45
6 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	17-11-2025	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach - jak rozmawiać o emocjach, reagować na emocje innych i budować porozumienie w najtrudniejszych interpersonalnych sytuacjach? - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	17-11-2025	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i ośwoić stres?	Monika Dąbrowska	18-11-2025	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	18-11-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Zarządzanie stresem - jak rozpoznać swoje stresory i ośwoić stres? - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	18-11-2025	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	18-11-2025	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Zarządzanie stresem - jak przekuć stres w konstruktywne działanie?	Monika Dąbrowska	18-11-2025	13:00	14:45	01:45
13 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	18-11-2025	14:45	15:00	00:15
14 z 15 W jaki sposób budować swoją odporność emocjonalną - narzędzia i techniki wspierające w radzeniu sobie w stresie?	Monika Dąbrowska	18-11-2025	15:00	16:00	01:00
15 z 15 Walidacja	-	18-11-2025	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

Telefon (+48) 531 314 431