



grantUp Alicja
Nowak

★★★★★ 5,0 / 5

822 oceny

Szkolenie: Emocje w pracy – jak rozpoznawać, wyrażać i współpracować z emocjami

Numer usługi 2025/08/12/145277/2935765

📍 Zielona Góra / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 30.08.2025 do 30.08.2025

1 736,00 PLN brutto

1 736,00 PLN netto

144,67 PLN brutto/h

144,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Właściciele firm i pracownicy różnych branż i szczebli organizacyjnych, którzy:

- na co dzień **pracują w zespole lub w kontakcie z innymi ludźmi**,
- chcą **lepiej rozumieć i zarządzać swoimi emocjami**,
- są narażeni na emocjonalne napięcia i konflikty w środowisku zawodowym,
- zauważają, że **emocje wpływają na ich decyzje, komunikację lub relacje**,
- chcą **wzmacniać samoświadomość i dojrzałość emocjonalną**.

Nie występują dodatkowe wymagania.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

29-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa pn. Szkolenie: Emocje w pracy – jak rozpoznawać, wyrażać i współpracować z emocjami przygotowuje do zarządzania emocjami w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje rolę emocji w codziennych decyzjach	Uczestnik definiuje rolę emocji w codziennych decyzjach	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia emocje podstawowe i złożone	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje najczęstsze mity dotyczące emocji w środowisku zawodowym	Test teoretyczny
Uczestnik nazywa i rozpoznaje emocje	Uczestnik rozbudowuje swój zakres słownictwa emocjonalnego	Test teoretyczny
	Uczestnik rozpoznaje, jak emocje manifestują się fizycznie i behawioralnie	Test teoretyczny
	Uczestnik prowadzi dziennik emocji i dokonuje ich analizy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje samoregulację emocji	Uczestnik opisuje związek między emocją a reakcją	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje źródła trudnych emocji i wie, jak je regulować	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje technikę samoregulacji w symulowanej sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik reguluje swoje emocje w relacjach	Uczestnik opisuje wpływ emocji na jakość komunikacji interpersonalnej	Test teoretyczny
	Uczestnik rozpoznaje emocje innych i reaguje empatycznie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik analizuje emocje i relacje w realnych sytuacjach zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik niweluje wpływ emocji na konflikty	Uczestnik odróżnia komunikat faktu od komunikatu emocjonalnego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik prawidłowo konstruuje komunikaty zapobiegające konfliktom	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje emocje zespołowe i klimat emocjonalny	Uczestnik opisuje zjawisko emocji zespołowych i ich wpływ na pracę	Test teoretyczny
	Uczestnik obserwuje i interpretuje nastroje grupowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik identyfikuje swoje reakcje i wpływ na otoczenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opisuje i wykorzystuje inteligencję emocjonalną w praktyce	Uczestnik wymienia i charakteryzuje 4 składowe inteligencji emocjonalnej	Test teoretyczny
	Uczestnik rozwija inteligencję emocjonalną w praktyce	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik tworzy własny plan rozwijania wybranych kompetencji inteligencji emocjonalnej	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

Usługa pn. Szkolenie: Emocje w pracy – jak rozpoznawać, wyrażać i współpracować z emocjami przygotowuje do zarządzania emocjami w środowisku pracy.

Właściciele firm i pracownicy różnych branż i szczebli organizacyjnych, którzy:

- na co dzień **pracują w zespole lub w kontakcie z innymi ludźmi,**

- chcą **lepiej rozumieć i zarządzać swoimi emocjami**,
- są narażeni na emocjonalne napięcia i konflikty w środowisku zawodowym,
- zauważają, że **emocje wpływają na ich decyzje, komunikację lub relacje**,
- chcą **wzmacniać samoświadomość i dojrzałość emocjonalną**.

Nie występują dodatkowe wymagania.

Aby osiągnąć efekty uczenia się uczestnicy powinni wziąć pełen udział w zajęciach.

Program:

MODUŁ 1: Co wiemy o emocjach?

- Rola emocji w codziennych decyzjach
- Emocje podstawowe i złożone
- Mity o emocjach w pracy

MODUŁ 2: Język emocji – jak nazywać i rozpoznawać emocje?

- Słownik emocji – ćwiczenie rozszerzające świadomość
- Jak emocje manifestują się w ciele i zachowaniu
- Narzędzie: dziennik emocji

MODUŁ 3: Samoregulacja emocji

- Od emocji do działania – gdzie wchodzą wybory
- Jak radzić sobie z emocjami trudnymi: irytacja, wstyd, zazdrość, bezradność
- Ćwiczenie: „Zatrzymaj – Zidentyfikuj – Zareaguj”

MODUŁ 4: Emocje w relacjach

- Emocje a komunikacja interpersonalna
- Jak odczytywać emocje innych i reagować z empatią
- Praca nad scenariuszami z życia zawodowego

MODUŁ 5: Emocje a konflikty

- Emocjonalne podłoże konfliktów
- Co wyrażamy, a czego nie mówimy – między faktami a emocjami
- Model komunikatu emocjonalnego (bez oskarżeń)

MODUŁ 6: Emocje zespołowe i klimat emocjonalny

- Czym są emocje zbiorowe i jak wpływają na zespół
- Rola lidera w „czytaniu” nastroju grupy
- Jak nie „zarażać” zespołu własnym napięciem

MODUŁ 7: Inteligencja emocjonalna w praktyce

- 4 kompetencje EQ (świadomość siebie, zarządzanie sobą, świadomość społeczną, zarządzanie relacjami)
- Ćwiczenia rozwijające inteligencję emocjonalną
- Indywidualny plan wzmacniania kompetencji emocjonalnych

MODUŁ 8: Walidacja -test wiedzy. Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą testu wiedzy.

Forma szkolenia:

- warsztat praktyczny
- wymiana doświadczeń, konsultacje z trenerem.

Jedna godzina szkolenia trwa 45 minut i jest godziną lekcyjną. Przerwy nie wliczają się do czasu szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 MODUŁ 1: Co wiemy o emocjach? Wykład	Alicja Nowak	30-08-2025	08:00	08:45	00:45
2 z 8 MODUŁ 2: Język emocji – jak nazywać i rozpoznawać emocje? Wykład + ćwiczenia indywidualne	Alicja Nowak	30-08-2025	08:45	09:30	00:45
3 z 8 MODUŁ 3: Samoregulacja emocji Wykład + ćwiczenia indywidualne	Alicja Nowak	30-08-2025	09:30	11:00	01:30
4 z 8 MODUŁ 4: Emocje w relacjach - Wykład + ćwiczenia indywidualne	Alicja Nowak	30-08-2025	11:00	12:30	01:30
5 z 8 MODUŁ 5: Emocje a konflikty - Wykład + ćwiczenia indywidualne	Alicja Nowak	30-08-2025	12:30	13:30	01:00
6 z 8 MODUŁ 6: Emocje zespołowe i klimat emocjonalny - Wykład + ćwiczenia indywidualne	Alicja Nowak	30-08-2025	13:30	15:00	01:30
7 z 8 MODUŁ 7: Inteligencja emocjonalna w praktyce Wykład + ćwiczenia indywidualne	Alicja Nowak	30-08-2025	15:00	16:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 8 Moduł 8: Walidacja - test wiedzy	-	30-08-2025	16:15	17:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 736,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 736,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	144,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	144,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alicja Nowak

Trener prowadzący szkolenie jest specjalistą w zakresie zarządzania i sprzedaży, pedagogiem oraz doradcą zawodowym, posiadającym wieloletnie doświadczenie w pracy z zespołami handlowymi i kierowniczymi. Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji psychospołecznych oraz umiejętności związanych z efektywnym zarządzaniem firmą, procesami, jakością i zespołem – również w kontekście pracy pod presją i w warunkach stresu.

Od ponad 10 lat prowadzi szkolenia z zakresu: komunikacji interpersonalnej, budowania zespołów oraz zarządzania emocjami i radzenia sobie ze stresem, profilaktyki wypalenia zawodowego. W swojej praktyce szkoleniowej łączy wiedzę zarządczą z podejściem pedagogicznym i doradczym, wspierając uczestników w rozwijaniu odporności psychicznej i kompetencji emocjonalnych.

Posiada również doświadczenie menedżerskie – przez 6 lat pełniła funkcję wiceprezesa Stowarzyszenia Lokalny Ośrodek Rozwoju Doradztwa i Szkoleń, a przez 2 lata – dyrektora oddziału w firmie EMAT, gdzie odpowiadała m.in. za rozwój sprzedaży, obsługę kluczowych klientów oraz budowanie i zarządzanie zespołem. Trener posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej pięciu lat.

W ostatnich 24 miesiącach zrealizowała ponad 120 godzin szkoleń o tematyce zbliżonej do

niniejszej usługi. Jej wykształcenie obejmuje tytuł magistra zarządzania w specjalności menadżer personalny.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie skryptu, zostaną przesłane mailowo 1 dzień przed szkoleniem.

Informacje dodatkowe

Usługodawca nie jest płatnikiem podatku VAT. W związku z tym usługa jest zwolniona z VAT.

W przypadku uczestników, którzy mają dofinansowanie za środków publicznych, w wysokości min. 70%, zwolnienie z VAT następuje na podstawie: art. 43 ust. 1 pkt 26-29 ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 13 i 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r. poz. 701).

W pozostałych przypadkach zwolnienie z VAT następuje na podstawie: art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

Dla osób korzystających z dofinansowania wymagana jest minimalna frekwencja na poziomie 80% zajęć, potwierdzone istą obecności. Walidacja zostanie przeprowadzona za pomocą testu wiedzy.

Adres

ul. Stanisława Staszica 9AB/U4

65-175 Zielona Góra

woj. lubuskie

Klinika Włosa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail alicja.mnowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919