



Inteligencja emocjonalna w praktyce – empatia, samoświadomość i zarządzanie emocjami

Numer usługi 2025/08/27/7596/2965322

2 201,70 PLN brutto
1 790,00 PLN netto
137,61 PLN brutto/h
111,88 PLN netto/h

SGP-SORTING
GROUP POLAND
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

94 oceny

📍 Poznań / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.10.2025 do 10.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	- Liderzy i menedżerowie. - Członkowie zespołów projektowych. - Specjaliści HR i trenerzy. - Osoby pracujące w środowisku wymagającym intensywnej współpracy
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia jest wyposażenie uczestników w wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie inteligencji emocjonalnej, ze szczególnym uwzględnieniem rozwijania samoświadomości, empatii oraz zarządzania emocjami – zarówno w kontekście indywidualnym, jak i zespołowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i rozumie własne emocje oraz ich wpływ na zachowanie	Udział w ćwiczeniach introspekcyjnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki zarządzania emocjami w sytuacjach stresowych i konfliktowych	Wykorzystanie technik podczas symulacji i ćwiczeń	Obserwacja w warunkach rzeczywistych Debata swobodna
Wykazuje empatię emocjonalną i poznawczą w kontaktach interpersonalnych	Aktywne słuchanie, trafne rozpoznawanie emocji u innych w trakcie ćwiczeń i scenek	Wywiad swobodny
Komunikuje się w sposób empatyczny i świadomy emocjonalnie	Stosowanie zasad komunikacji empatycznej, dostosowanie stylu komunikacji do rozmówcy, konstruktywna postawa w rozmowach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Cel biznesowy

Celem biznesowym szkolenia jest podniesienie efektywności zespołów poprzez rozwój kompetencji emocjonalnych uczestników, co przekłada się na poprawę komunikacji, zwiększenie zaangażowania, obniżenie poziomu konfliktów w miejscu pracy oraz lepsze radzenie sobie ze stresem i zmianą. W efekcie organizacja zyskuje sprawniej funkcjonujące zespoły, bardziej świadomych liderów oraz większą odporność organizacyjną

Efekt usługi

- Rozpoznaje i rozumie własne emocje oraz ich wpływ na zachowanie,
- Stosuje techniki zarządzania emocjami w sytuacjach stresowych i konfliktowych,
- Komunikuje się w sposób empatyczny i świadomy emocjonalnie,

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektów usługi będzie potwierdzane na podstawie:

- obserwacji uczestników podczas ćwiczeń praktycznych, scenek i symulacji przez trenera prowadzącego (ocena kompetencji interpersonalnych i emocjonalnych),
- informacji zwrotnej od uczestników i trenera,
- obecności na zajęciach oraz aktywnego udziału w zaplanowanych ćwiczeniach i zadaniach.

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

Dzień 1 – Zrozumienie siebie i podstawy EQ

1. Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej:

- Czym jest EQ i jak wpływa na sukces zawodowy.
- Różnice między IQ a EQ.
- Modele inteligencji emocjonalnej (Daniel Goleman, Mayer-Salovey).

2. Samoświadomość emocjonalna:

- Rozpoznawanie własnych emocji i ich źródeł.
- Ćwiczenia introspekcyjne i dziennik emocji.
- Test EQ i analiza wyników.

3. Regulacja emocji i zarządzanie sobą:

- Techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem
- Praca z emocjami w sytuacjach konfliktowych.
- Ćwiczenia oddechowe, mindfulness, techniki poznawcze.

4. Empatia – rozumienie innych:

- Różnice między empatią emocjonalną a poznawczą.
- Ćwiczenia aktywnego słuchania i rozpoznawania emocji u innych.
- Symulacje rozmów w trudnych sytuacjach.

Dzień 2 – EQ w relacjach i środowisku pracy

1. Inteligencja emocjonalna w komunikacji interpersonalnej:

- Jak emocje wpływają na sposób komunikowania się.
- Techniki komunikacji empatycznej.
- Praca w parach: scenki i analiza zachowań.

2. EQ w pracy zespołowej i przywództwie:

- Rola EQ w budowaniu zaufania i współpracy.
- Lider emocjonalny – jak inspirować i wspierać zespół.
- Ćwiczenia zespołowe: rozwiązywanie konfliktów z wykorzystaniem EQ.

3. Odporność emocjonalna i adaptacja do zmian:

- Jak budować odporność psychiczną.
- Praca z emocjami w sytuacjach niepewności i zmiany.
- Techniki wzmacniania elastyczności emocjonalnej.

4. Podsumowanie i plan rozwoju EQ:

- Refleksja nad własnym stylem emocjonalnym.
- Indywidualny plan rozwoju EQ.
- Narzędzia do dalszego doskonalenia (aplikacje, książki, ćwiczenia).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Inteligencja emocjonalna w praktyce – empatia, samoświadomość i zarządzanie emocjami	Beata Kozyra	09-10-2025	09:00	16:00	07:00
2 z 2 Inteligencja emocjonalna w praktyce – empatia, samoświadomość i zarządzanie emocjami	Beata Kozyra	10-10-2025	09:00	16:00	07:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 201,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	137,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	111,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Beata Kozyra

Ekspertka z zakresu zrównoważonego rozwoju, komunikacji i zarządzania zmianą z ponad 20-letnim doświadczeniem biznesowym. Obecnie pełni funkcję Dyrektora ds. ESG w Grant Thornton. Specjalizuje się w analizie podwójnej istotności, luk ESG, raportowaniu oraz budowie strategii zrównoważonego rozwoju.

Pełniła funkcje prezesa, członka zarządu i doradcy zarządu w wielu organizacjach, w tym w Instytucie Lotnictwa w Warszawie, B&K Simple Solution oraz Centrum Badań Materiałów i Konstrukcji.

Jest wykładowczynią studiów podyplomowych i MBA oraz autorką książek o zarządzaniu zmianą, zarządzaniu sobą, komunikacji i strategiach fuzji:

o Komunikacja bez barier – Jak rozumieć i być rozumianym.

o Praktyczne zarządzanie zmianą w firmie – Nie taki diabeł straszny.

o Zarządzanie sobą – Zrozum siebie i realizuj swoje marzenia.

o Alians strategiczny jako wstęp do fuzji i przejęcia.

Posiada tytuł doktora nauk ekonomicznych w zakresie zarządzania (Wyższa Szkoła Leona Koźmińskiego), magistra informatyki (Uniwersytet Szczeciński), ukończyła studia podyplomowe z zarządzania biznesem (Zachodniopomorska Szkoła Biznesu) oraz Akademię Psychologii Przywództwa (Szkoła Biznesu Politechniki Warszawskiej). Regularnie uczestniczy w certyfikowanych szkoleniach z zakresu ESG i zarządzania strategicznego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- proces szkolenia,
- sala szkoleniowa,
- materiały szkoleniowe w formie książkowej wraz z długopisem,
- wszelkie koszty związane z trenerem,
- imienny certyfikat uczestnictwa w szkoleniu,
- przerwy kawowe, obiad,
- poszkoleniowe konsultacje z trenerem.

Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Gaik

E-mail anna.gaik@sgpgroup.eu

Telefon (+48) 791 111 726