



KINGA KLEJMENT
ACADEMY

Brak ocen dla tego dostawcy

„Jak radzić sobie z TRUDNYMI EMOCJAMI? - szkolenie”

Numer usługi 2025/08/29/184659/2970110

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 29.03.2026 do 29.03.2026

1 200,00 PLN brutto

1 200,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które:

- chcą lepiej rozumieć swoje emocje i nauczyć się świadomie je wyrażać,
- doświadczają silnych lub powtarzających się trudnych emocji i pragną opanować sposoby ich regulacji,
- chcą poprawić relacje interpersonalne poprzez rozwój inteligencji emocjonalnej,
- pragną zwiększyć poczucie własnej wartości i samoakceptacji,
- poszukują narzędzi do radzenia sobie w sytuacjach stresu i napięcia emocjonalnego.

Warsztat jest idealny dla:

- osób pracujących w środowisku wymagającym wysokiej odporności emocjonalnej,
- liderów, menedżerów i przedsiębiorców,
- osób pragnących wzmocnić swoją odporność psychiczną i zdolność do konstruktywnego reagowania na wyzwania,
- wszystkich, którzy chcą poprawić swoje zdrowie psychiczne i dobrostan.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

20-03-2026

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
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 szkolenia „Jak radzić sobie z TRUDNYMI EMOCJAMI? - szkolenie” jest przygotowanie uczestników do świadomego rozpoznawania, akceptowania i regulowania trudnych emocji w życiu zawodowym i prywatnym, z wykorzystaniem narzędzi psychologicznych i komunikacyjnych, w celu poprawy dobrostanu, jakości relacji oraz budowania odporności emocjonalnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe rodzaje emocji i ich funkcje	Wymienia minimum 5 emocji podstawowych i określa ich rolę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje źródła i wyzwalacze własnych trudnych emocji	Podaje co najmniej 3 osobiste wyzwalacze emocji oraz określa, w jakich sytuacjach się pojawiają	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sygnały emocji w ciele	Wskazuje 3–5 sygnałów somatycznych odpowiadających konkretnym emocjom	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nauczy się jak stosować techniki akceptacji emocji	Dobiera właściwą technikę (nazywanie, uznanie, odpuścić) do sytuacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Posługuje się modelami komunikacji emocji (np. komunikat „JA”)	Formułuje komunikat w modelu „JA” w oparciu o podany scenariusz	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna techniki konstruktywnego uwalniania napięcia emocjonalnego	Dobiera technikę (oddech, ruch, ekspresja twórcza) do konkretnego przykładu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zna strategie wzmacniania odporności emocjonalnej na co dzień	Wymienia minimum 2 rutyny wspierające równowagę emocjonalną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Moduł 1: Wprowadzenie do pracy z emocjami

- Wprowadzenie do warsztatów, kontrakt, cele i zasady pracy.
- Czym są emocje – definicje psychologiczne i biologiczne.
- Rola emocji w życiu człowieka – od sygnałów ostrzegawczych po wskaźniki potrzeb.
- Mity na temat emocji i ich wpływu na nasze reakcje.
- Krótka autodiagnoza: jak reaguję na emocje (ankieta startowa)

Moduł 2: Rozpoznawanie i rozumienie trudnych emocji

- Rodzaje trudnych emocji (gniew, lęk, smutek, wstyd, poczucie winy, frustracja).
- Źródła i wyzwalacze emocji – zewnętrzne i wewnętrzne.
- Reakcje ciała na różne emocje – sygnały somatyczne.
- Ćwiczenie: „Mapa moich emocji” – identyfikowanie i lokalizowanie w ciele.

Moduł 3: Mechanizmy radzenia sobie z emocjami

- Style radzenia sobie z emocjami: tłumienie, unikanie, wyrażanie, regulacja.
- Konsekwencje zdrowotne i relacyjne niekonstruktywnych strategii.
- Regulacja emocji w ujęciu psychologicznym i neurobiologicznym.
- Techniki akceptacji emocji: nazywanie, uznanie, odpuszczanie.
- Ćwiczenie: „Od rozpoznania do akceptacji” – praktyka akceptującej obserwacji emocji.

Moduł 4: Narzędzia konstruktywnego wyrażania i uwalniania emocji

- Komunikowanie emocji w sposób bezpieczny dla siebie i innych (model komunikatu „JA”).
- Techniki deeskalacji napięcia: oddech, ruch, ekspresja twórcza.

- Ćwiczenia oddechowe wspierające regulację układu nerwowego.
- Ćwiczenie: „Trzy sposoby wyrażenia tej samej emocji” – praca w parach.

Moduł 5: Wzmacnianie odporności emocjonalnej na co dzień

- Budowanie zasobów wewnętrznych (samoakceptacja, empatia dla siebie).
- Rola rutyn wspierających równowagę emocjonalną.
- Tworzenie własnej „apteczki emocjonalnej” – zestawu technik dopasowanych do siebie.
- Ćwiczenie: „Plan reagowania na trudne emocje” – indywidualny plan działania.

Moduł 6: Walidacja - test teoretyczny

Szkolenie trwa 9 godzin dydaktycznych, godzina dydaktyczna wynosi 45 minut, w tym 6 godzin teoretycznych i 3 godziny praktyczne. Szkolenie realizowane jest dla całej grupy uczestników szkolenia. Realizacja ćwiczeń w grupach 2, 3 lub 4 osobowych, w zależności od ćwiczenia praktycznego.

Szkolenie ma charakter intensywnego, interaktywnego warsztatu online.

Oprócz krótkich wprowadzeń teoretycznych, program opiera się na:

- dyskusjach grupowych i wymianie doświadczeń.
- praktycznych ćwiczeniach i symulacjach, które pozwalają od razu zastosować zdobytą wiedzę.
- analizie przypadków z życia zawodowego i osobistego.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu głównego:

Po zakończeniu szkolenia przewidziana jest walidacja nabytej wiedzy w postaci jednego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABCD), którego wynik generowany jest automatycznie.

Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony. Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1: Wprowadzenie do pracy z emocjami	-	29-03-2026	10:00	11:00	01:00
2 z 9 Moduł 2: Rozpoznawanie i rozumienie trudnych emocji	-	29-03-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 9 przerwa	-	29-03-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Moduł 3: Mechanizmy radzenia sobie z emocjami	-	29-03-2026	12:15	13:45	01:30
5 z 9 Przerwa obiadowa	-	29-03-2026	13:45	14:15	00:30
6 z 9 Moduł 4: Narzędzia konstruktywnego wyrażania i uwalniania emocji	-	29-03-2026	14:15	15:45	01:30
7 z 9 przerwa	-	29-03-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 9 Moduł 5: Wzmacnianie odporności emocjonalnej na co dzień	-	29-03-2026	16:00	17:30	01:30
9 z 9 Moduł 4: Walidacja - test teoretyczny	-	29-03-2026	17:30	17:45	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia uczestnik otrzymuje autorskie materiały szkoleniowe (w formie elektronicznej):

- konspekty tematyczne
- zestawy ćwiczeń

Warunki techniczne

Forma szkolenia: Online, na żywo, z interaktywnym udziałem Trenerki.

Platforma: Profesjonalna platforma wideokonferencyjna (np. Zoom), zapewniająca stabilność i komfort komunikacji.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps, kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



Kinga Klejment

E-mail kingaklejment11@gmail.com

Telefon (+48) 514 112 159