

PRACOWNIA
ROZWOJU

Brak ocen dla tego dostawcy

Trening Regulacji Emocji

Numer usługi 2025/09/26/179591/3037598

📍 Rybnik / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 04.02.2026 do 04.02.2026

1 000,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe zainteresowane rozwojem kompetencji osobistych, Pracownicy narażeni na stres i presję w pracy, Kadra kierownicza i menedżerska, Osoby chcące poprawić swoje relacje interpersonalne, Osoby pracujące zarówno z młodzieżą i osobami dorosłymi.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	26-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 jest rozwój umiejętności świadomego rozpoznawania, nazywania i regulowania własnych emocji w sytuacjach zawodowych i prywatnych. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat mechanizmów powstawania emocji oraz praktycznych technik radzenia sobie z napięciem, stresem i trudnymi emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Świadomość emocji i ich wpływu na zachowanie	Uczestnik rozróżnia własne emocje w scenkach i opisuje ich wpływ na zachowanie w relacjach z innymi.	Wywiad swobodny
Stosowanie strategii regulacji emocji	Uczestnik dobiera i stosuje strategie poznawcze i behawioralne w ćwiczeniach praktycznych, adekwatnie do sytuacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Techniki oddechowe i relaksacyjne	Uczestnik wykonuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne samodzielnie i rozróżnia sytuacje, w których je zastosuje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikacja w sytuacjach konfliktowych	Uczestnik aktywnie uczestniczy w symulacjach i ćwiczeniach, stosując asertywne komunikaty „ja” i empatyczne słuchanie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planowanie i wdrażanie samoregulacji emocjonalnej	Uczestnik opracowuje indywidualny plan regulacji emocji i planuje, jak będzie go stosował w pracy z innymi (młodzieżą lub dorosłymi).	Prezentacja

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

1. Wprowadzenie do tematyki emocji – czym są, jakie pełnią funkcje

- Definicja emocji i ich znaczenie w życiu codziennym.
- Funkcje emocji: motywacyjna, sygnalizacyjna, społeczna.
- Rozróżnianie emocji pozytywnych i negatywnych oraz ich roli w relacjach interpersonalnych.
- Dyskusja w grupie: jak emocje wpływają na nasze decyzje i interakcje z innymi.

2. Mechanizmy powstawania i utrzymywania emocji

- Czynniki wywołujące emocje – wewnętrzne (myśli, przekonania) i zewnętrzne (sytuacje, relacje).
- Proces powstawania emocji – od bodźca do reakcji emocjonalnej.
- Utrzymywanie się emocji i mechanizmy eskalacji napięcia.
- Analiza przykładowych sytuacji z życia codziennego i zawodowego.

3. Style radzenia sobie z emocjami – adaptacyjne i nieadaptacyjne

- Przegląd stylów radzenia sobie ze stresem i emocjami.
- Rozróżnienie strategii adaptacyjnych (np. pozytywne przewartościowanie, proaktywne działanie) i nieadaptacyjnych (np. unikanie, tłumienie emocji).
- Ćwiczenie grupowe: identyfikacja własnych stylów reagowania na emocje.

4. Techniki regulacji emocji

5. a) Techniki poznawcze – reinterpretacja poznawcza, zmiana perspektywy, świadomość własnych myśli i przekonań.

6. b) Techniki behawioralne – mindfulness, praca z ciałem, oddech, relaksacja progresywna.

7. c) Techniki komunikacyjne w sytuacjach trudnych – komunikaty „ja”, aktywne słuchanie, empatyczna odpowiedź, asertywność w konflikcie.

- Praktyczne ćwiczenia: scenki sytuacyjne, analiza własnych reakcji, wspólne omówienie efektów

8 . Trening praktyczny – ćwiczenia indywidualne i grupowe

- Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji w codziennych sytuacjach.
- Praktyka stosowania technik regulacji emocji w grupach lub parach.
- Symulacje trudnych sytuacji interpersonalnych (np. konflikt, krytyka, stres w pracy).
- Refleksja indywidualna i feedback od trenera oraz grupy.

9. Opracowanie indywidualnego planu regulacji emocji

- Tworzenie własnego planu działania w sytuacjach stresowych i emocjonalnie trudnych.
- Wybór technik poznawczych, behawioralnych i komunikacyjnych adekwatnych do własnych potrzeb.
- Wyznaczenie celów krótkoterminowych i długoterminowych w zakresie samoregulacji emocjonalnej.
- Podsumowanie dnia: refleksja, dzielenie się wnioskami, wskazówki do dalszej pracy własnej.

Przeznaczenie i zastosowanie szkolenia

Szkolenie służy rozwinięciu umiejętności świadomego zarządzania emocjami w życiu osobistym i zawodowym. Zdobyta wiedza i praktyczne narzędzia pozwalają uczestnikom:

- skuteczniej radzić sobie ze stresem,
- poprawiać relacje interpersonalne,
- unikać nieadaptacyjnych strategii reagowania,
- wzmacniać odporność psychiczną i poczucie sprawczości.

Program szkolenia ma charakter uniwersalny – metody i ćwiczenia można z powodzeniem wykorzystać zarówno w pracy z dorosłymi (np. w środowisku zawodowym, menedżerskim, edukacyjnym), jak i z młodzieżą (np. w szkołach, placówkach wychowawczych, programach profilaktycznych). Dzięki temu uczestnicy szkolenia – trenerzy, nauczyciele, pedagodzy czy psychologowie – mogą dalej stosować poznane techniki w swojej praktyce zawodowej, wspierając różne grupy wiekowe w rozwoju kompetencji emocjonalnych.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. Liczba godzin kursu: 8 godzin zegarowych, w tym teorii 3,5 godziny i praktyki 4 godziny , walidacja 30 minut. Przerwy są wliczone w liczbę godzin usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wprowadzenie do tematyki emocji – czym są, jakie pełnią funkcje	-	04-02-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 8 Mechanizmy powstawania i utrzymywania emocji	-	04-02-2026	09:30	10:30	01:00
3 z 8 Style radzenia sobie z emocjami adaptacyjne i nieadaptacyjne	-	04-02-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 8 Techniki regulacji emocji: techniki poznawcze, behawioralne, komunikacyjne	-	04-02-2026	11:30	12:30	01:00
5 z 8 Przerwa obiadowa	-	04-02-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 8 Trening praktyczny ćwiczenia indywidualne i grupowe	-	04-02-2026	13:30	15:30	02:00
7 z 8 Opracowanie indywidualnego planu regulacji emocji	-	04-02-2026	15:30	16:30	01:00
8 z 8 Walidacja	-	04-02-2026	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne:

- skrypt szkoleniowy,
- zestaw ćwiczeń do samodzielnej pracy,
- karty pracy.

Metody szkoleniowe:

- mini-wykład interaktywny,
- praca w grupach,
- case study,
- ćwiczenia indywidualne i warsztatowe,
- trening uważności.

Informacje dodatkowe

- Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje imienny certyfikat
- Szkolenie może być realizowane także w formule zamkniętej
- Dodatkowe informacje można znaleźć na

www.pracownia-rozwoju.net

[zakładka grupowe](#)

- dostępne szkolenia,

[zakładka dokumenty](#)

- informacje o dofinansowaniu

Dostawca Usług zapewnia realizację usługi przez osoby, które posiadają odpowiednie co do rodzaju i zakresu świadczonych usług: doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR i/lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Cena zawiera koszt walidacji.

Adres

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

ul. Jankowicka 2
44-200 Rybnik
woj. śląskie

Kontakt



Karolina Maksym

E-mail pracownia.rozwoju@op.pl

Telefon (+48) 698 136 417