



ELEV8 SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Emocje, które pracują z nami, nie przeciwko nam.

Numer usługi 2025/10/01/186986/3048543

mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

16 h

27.10.2025 do 28.10.2025

6 150,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

384,38 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Sprzedaż

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

Kadr menedżerskich i liderów zespołów – którzy chcą rozwijać umiejętność świadomego zarządzania emocjami własnymi i pracowników, budować zaufanie i skuteczniej reagować w sytuacjach stresu, konfliktu czy zmian organizacyjnych.

Pracowników wszystkich szczebli, którzy w codziennej pracy doświadczają presji, konieczności podejmowania szybkich decyzji, pracy zespołowej i kontaktu z trudnym klientem lub współpracownikiem.

Specjalistów HR, trenerów i osób zajmujących się rozwojem pracowników, dla których kompetencje emocjonalne stanowią istotny element kultury organizacyjnej i wspierania dobrostanu pracowników.

Osób aspirujących do ról kierowniczych lub prowadzących projekty, które chcą wzmacniać swoje kompetencje miękkie i przygotować się do skutecznego przewodzenia zespołom.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

29-10-2025

Forma prowadzenia usługi

mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

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 usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego rozpoznawania i regulowania emocji oraz wykorzystywania inteligencji emocjonalnej w pracy. Uczestnicy nauczą się identyfikować emocje, stosować techniki samoregulacji, rozwijać empatię, budować odporność emocjonalną i komunikację w zespole oraz wykorzystywać IE w rozwiązywaniu konfliktów i przywództwie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje definicję inteligencji emocjonalnej oraz wymienia jej główne składowe.	Uczestnik przedstawia minimum jedną definicję IE (Goleman, Mayer-Salovey).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia 4–5 składowych IE w biznesie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metodę STOP w sytuacjach symulowanego stresu oraz demonstruje reakcję konstruktywną w konflikcie zespołowym.	Uczestnik przedstawia krok po kroku metodę STOP.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Odgrywa scenkę, w której zamiast automatycznej reakcji wdraża reakcję konstruktywną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje relacje oparte na zaufaniu w zespole, udzielając empatycznego feedbacku i modelując pożądane reakcje emocjonalne.	Uczestnik udziela informacji zwrotnej z użyciem komunikatu „JA”.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje zachowanie lidera modelującego postawę wspierającą.	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?

Program

Moduł 1. Czym jest inteligencja emocjonalna?

- Definicje (Goleman, Mayer-Salovey)
- Składowe IE w biznesie
- Rola przywództwa emocjonalnego

Moduł 2. Autoświadomość emocjonalna

Praktyka :

- Ćwiczenie: „Mapa emocji w pracy”
- Skala reakcji emocjonalnych
- Mini test samooceny

Teoria w tle:

- Mechanizmy powstawania emocji
- Trafność rozpoznawania

Moduł 3. Samoregulacja i zarządzanie sobą

Praktyka:

- Case'y biznesowe: trudne sytuacje, szybkie decyzje
- Metoda STOP i pauza emocjonalna
- Praca w parach: „Moja reakcja vs. reakcja konstruktywna”

Teoria skrótowa:

- Układ limbiczny vs. kora przedczołowa
- Stres i automatyczne schematy

Moduł 4. Empatia i rozumienie emocji innych

Praktyka:

- Scenki „trudny rozmówca”
- Ćwiczenie: rozpoznawanie mikroreakcji
- Feedback empatyczny

Teoria:

- Różnice między empatią, sympatią i oceną

Moduł 5. Relacje i komunikacja emocjonalna

Praktyka:

- Ćwiczenie: komunikat „JA”
- Mini role-play: konflikt w zespole
- Budowanie zaufania przez emocje

Podsumowanie dnia: refleksja + zadanie do wdrożenia

Moduł 6. Emocje w stresie i zmianie

Teoria :

- Fazy reakcji emocjonalnej
- Emocje a efektywność
- Zmiana i opór

Praktyka:

- Diagram własnych reakcji pod presją

Moduł 7. Narzędzia regulacji emocji

Praktyka:

- Ćwiczenia oddechowe i somatyczne
- Technika „zamiana emocji”
- Praca na realnych trudnych sytuacjach

Teoria skrótowa:

- Neurobiologia stresu
- Kortyzol a decyzyjność

Moduł 8. Emocje w komunikacji i konfliktach

Praktyka:

- Scenki konfliktowe z debriefingiem
- Model „4 kroków” komunikacji
- Emocje w negocjacji

Teoria Mini:

- Błędne koła komunikacyjne

Moduł 9. Emocje w zespole i przywództwie

Praktyka:

- Ćwiczenie: „emocjonalna mapa zespołu”
- Gra decyzyjna: reakcje lidera
- Modelowanie emocji w zespole

Walidacja

INFORMACJE:

- Usługa szkoleniowa realizowana jest w godzinach zegarowych tj. 60 min.
- Podczas szkolenia, przewidziana jest jedna, zaplanowana przerwa 30 minutowa, każdego dnia, oraz kilka mniejszych przerw, dostosowanych do tempa pracy grupy, oraz potrzeb uczestników i trenera. Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej. Uczestnik szkolenia ma możliwość merytorycznego kontaktu z trenerem również podczas przerw (w przypadku, gdyby uczestnik nie chciał skorzystać z danej przerwy). Walidacja i przerwy wliczają się w czas trwania usługi.
- Liczebność grupy szkoleniowej określonej w karcie usługi nie może być większa niż 16 osób.
- Zostanie zastosowana rozdzielnosc szkolenia od walidacji - rozdzielnosc osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Końcową walidację prowadzi odrębna osoba.
- Po zakończeniu udziału w usłudze szkoleniowej, Uczestnik/Uczestniczka otrzyma zaświadczenie o jego ukończeniu oraz dokona oceny usługi w BUR.

- Warunkiem otrzymania refundacji jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć, np. w formie testu wiedzy, testu kompetencyjnego, zadań praktycznych do wykonania lub innych form zaliczenia zajęć.
- Podczas szkolenia odbędzie się: 4,5 h zajęć teoretycznych, 10 godzin praktycznych; 1 h przerwy; 0,5 h walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Czym jest inteligencja emocjonalna?	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	08:00	09:00	01:00
2 z 13 Autoświadomość emocjonalna	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	09:00	10:30	01:30
3 z 13 Samoregulacja i zarządzanie sobą	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	10:30	12:00	01:30
4 z 13 PRZERWA	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	12:00	12:30	00:30
5 z 13 Samoregulacja i zarządzanie sobą	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	12:30	14:00	01:30
6 z 13 Empatia i rozumienie emocji innych	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	14:00	15:00	01:00
7 z 13 Relacje i komunikacja emocjonalna	Klaudia Szajdecka	27-10-2025	15:00	16:00	01:00
8 z 13 Emocje w stresie i zmianie	Katarzyna Pachocka	28-10-2025	08:00	09:00	01:00
9 z 13 Narzędzia regulacji emocji	Katarzyna Pachocka	28-10-2025	09:00	11:30	02:30
10 z 13 PRZERWA	Katarzyna Pachocka	28-10-2025	11:30	12:00	00:30
11 z 13 Emocje w komunikacji i konfliktach	Katarzyna Pachocka	28-10-2025	12:00	14:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 13 Emocje w zespole i przywództwie	Katarzyna Pachocka	28-10-2025	14:30	15:30	01:00
13 z 13 Walidacja	-	28-10-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Klaudia Szajdecka

Trenerka z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z liderami, specjalistami i zespołami w zakresie komunikacji, prezentacji i wystąpień publicznych, a także w zarządzaniu zespołem rekrutacyjnym. Ostatnia aktualizacja wiedzy trenerskiej miała miejsce 30.06.2025.

Trenerka wystąpień publicznych, mentorka biznesowa i aktywna mówczyni. Członkini Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców i Mówczyń. Ekspertka w dziedzinie storytellingu, nowoczesnych prezentacji biznesowych oraz komunikacji wpływu.

Wspiera osoby na różnych etapach rozwoju zawodowego – od specjalistów po kadrę zarządzającą – w budowaniu autentycznego, spójnego i angażującego przekazu, zarówno na scenie, jak i w środowisku online. W swojej pracy łączy wiedzę managerską, narzędzia komunikacyjne i nowoczesne technologie (w tym AI), by rozwijać kompetencje prezentacyjne uczestników.

Ceni praktykę, szczerość i skuteczność – jej warsztaty to przestrzeń intensywnego treningu, indywidualnej informacji zwrotnej oraz odkrywania własnego stylu występowania.

Trener prowadzący zajęcia posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu

szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.



2 z 2

Katarzyna Pachocka

Posiada ponad 10 lat doświadczenia w pracy z liderami, ekspertami i specjalistami w zakresie wystąpień publicznych, komunikacji scenicznej i biznesowej, a od wielu lat zarządza HR w organizacji. Ostatnia aktualizacja wiedzy trenerskiej miała miejsce: 30.06.2025.

Trenerka wystąpień publicznych, konsultantka komunikacji i mentorka biznesowa. Członkini Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców i Mówczyń oraz międzynarodowej sieci Premium Speakers. Specjalizuje się w komunikacji opartej na narracji, sile wyrazu i ekspresji scenicznej.

Z pasją wspiera osoby pracujące w środowiskach biznesowych, które chcą mówić z większą pewnością siebie, wyraźnie przekazywać swoje idee i budować spójny, wpływowy wizerunek. Jej warsztaty łączą konkretne umiejętności, uważność na indywidualne potrzeby uczestników oraz bezpieczną przestrzeń do praktyki i rozwoju.

W pracy trenerskiej łączy wiedzę z zakresu technik scenicznych, praktyczne doświadczenie wystąpień przed dużą publicznością oraz znajomość nowoczesnych narzędzi cyfrowych – w tym rozwiązań opartych na AI.

Trener prowadzący zajęcia posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Materiały szkoleniowe
2. Zaświadczenie ukończenia szkolenia

Warunki uczestnictwa

Po zakończeniu usługi uczestnik otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia, a warunkiem jego uzyskania jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej. Zostanie zachowana rozdzielność funkcji pomiędzy procesem kształcenia a walidacją.

Informacje dodatkowe

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji GetResponse zakupionej z dofinansowaniem projektu "USŁUGIROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form usług rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii" nr FERS.01.03-IP.09-0015/23.

Podstawy prawne zwolnienia z VAT: Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70 % ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Warunki techniczne

Wymagania sprzętowe urządzenia uczestnika:

Komputer stacjonarny lub laptop (zalecane) z systemem:

- Windows 10 lub nowszy / macOS 10.15 lub nowszy / Linux z aktualnym środowiskiem graficznym.

Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna), umożliwiająca udział w wideokonferencji.

Mikrofon i głośniki lub słuchawki z mikrofonem – zapewniające dobrą jakość dźwięku bez zakłóceń.

Minimalne parametry sprzętowe:

- Procesor: Intel i3 (lub odpowiednik AMD) lub lepszy.
- Pamięć RAM: min. 4 GB (zalecane 8 GB).
- Karta sieciowa zgodna z Wi-Fi lub połączeniem Ethernet.
- Monitor o rozdzielczości min. 1024×768 px (zalecane: HD 1920×1080 px).

Minimalne wymagania dotyczące łącza internetowego:

- Stabilne połączenie internetowe o przepustowości:
- Minimum 2 Mbps (download) i 1 Mbps (upload) – dla połączeń audio-wideo.
- Zalecane łącze szerokopasmowe o prędkości min. 10 Mbps / 5 Mbps dla komfortowego odbioru materiałów oraz udziału w sesjach online.
- Połączenie powinno być stabilne, nieobciążone innymi aplikacjami (np. transmisjami wideo, aktualizacjami systemu w tle).

Oprogramowanie i narzędzia niezbędne do uczestnictwa:

◆ Platforma wideokonferencyjna:

Rekomendowana: Microsoft Teams

◆ Dostęp do materiałów dydaktycznych:

Materiały przekazywane będą za pośrednictwem:

- platformy szkoleniowej
- poczty e-mail lub wbudowanego czatu Teams.

◆ Wymagane oprogramowanie:

- Przeglądarka internetowa: Google Chrome (zalecane), Mozilla Firefox, Microsoft Edge (aktualna wersja).
- Program do otwierania plików PDF (np. Adobe Acrobat Reader).
- Microsoft Office lub bezpłatny pakiet biurowy (np. LibreOffice lub Google Docs – dostęp online).

Dodatkowe wymagania organizacyjne:

Uczestnik powinien:

- mieć dostęp do spokojnego, cichego miejsca z odpowiednim oświetleniem,
- zapewnić sobie możliwość nieprzerwanego udziału w czasie rzeczywistym
- zainstalować niezbędne aplikacje przed rozpoczęciem szkolenia (linki instalacyjne zostaną udostępnione).

Kontakt



Teresa Męcińska-Grzanka

E-mail teresa.mecinska-grzanka@elev8.pl

Telefon (+48) 792 528 142