



„Świadome zarządzanie emocjami i energią w życiu codziennym – szkolenie rozwijające kompetencje osobiste i społeczne”

Numer usługi 2025/10/08/131563/3065645

5 381,25 PLN brutto
4 375,00 PLN netto
384,38 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

186 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 15.12.2025 do 16.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „**Świadome zarządzanie emocjami i energią w życiu codziennym**” skierowane jest do szerokiego grona odbiorców – zarówno osób pragnących lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami w życiu prywatnym, jak i tych, którzy chcą rozwijać kompetencje społeczne, komunikacyjne oraz umiejętność świadomego zarządzania energią w pracy i w domu.

Program dedykowany jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań **6.06** oraz **10.17**, w ramach działań wspierających rozwój zawodowy, kompetencje przyszłości oraz edukację dorosłych.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w zakresie psychologii czy rozwoju osobistego – zapraszamy zarówno osoby początkujące, jak i przedstawicieli różnych branż. To doskonała okazja, by w praktycznej i inspirującej formie nauczyć się technik samoregulacji, poprawy relacji interpersonalnych oraz zarządzania własną energią w duchu zrównoważonego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

14-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Uczestnik rozwinie zielone kompetencje: umiejętność samoregulacji emocji, zarządzania energią i stresem, kształtowania prozdrowotnych i zrównoważonych nawyków oraz współpracy opartej na empatii i odpowiedzialności społecznej. Nabędzie praktyczne umiejętności świadomego działania sprzyjające dobrostanowi, środowisku i efektywnej komunikacji w pracy i życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia mechanizmy działania emocji i procesy decyzyjne	Analizuje przykłady zachowań i wskazuje, które reakcje emocjonalne prowadzą do świadomych, zrównoważonych decyzji sprzyjających współpracy i równowadze społecznej.	Test teoretyczny
Identyfikuje własne „spusty emocjonalne” i reakcje stresowe.	Określa sytuacje i bodźce wywołujące stres oraz formułuje działania ograniczające jego negatywny wpływ na siebie i otoczenie, wspierając zdrowie i dobrostan.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki samoregulacji emocji i obniżania napięcia	Opisuje jak technika ta wspiera zrównoważone, spokojne reagowanie w pracy i relacjach.	Test teoretyczny
Projektuje nowe nawyki wspierające równowagę emocjonalną i środowiskową.	Opracowuje plan zmiany dwóch nawyków na prozdrowotne i proekologiczne, wskazując wpływ tych działań na swoje samopoczucie i efektywność.	Analiza dowodów i deklaracji
Organizuje rytm pracy i odpoczynku zgodnie z zasadami zrównoważonego stylu życia.	Tworzy tygodniowy plan aktywności z elementami regeneracji i uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia, energii oraz ograniczania stresu w środowisku zawodowym.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje zasady empatycznej i odpowiedzialnej komunikacji	Analizuje przykłady dialogu w kontekście empatii, szacunku i minimalizacji napięcia w zespole.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje 30-dniowy plan rozwoju osobistego i emocjonalnego w duchu zielonych kompetencji	Formułuje zasady sprzyjające zrównoważonemu funkcjonowaniu	Test teoretyczny

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. Twój wewnętrzny umysł – kto tu siedzi?

Opis: Moduł wprowadza uczestników w model „Szympana” (emocjonalny, impulsywny umysł) i „Człowieka” (racjonalny, spokojny umysł). Uczestnicy uczą się rozpoznawać, kiedy działają z poziomu emocji, a kiedy z rozsądku. Pracują ze skalą napięcia (0–10), uczą się obserwować własne reakcje i napięcia w ciele. Ćwiczenia obejmują pracę w parach i krótkie sesje samoobserwacji emocji w codziennych sytuacjach. Umiejętność rozpoznania emocji i kontrolowania ich w czasie rzeczywistym jest podstawą ekologicznego myślenia o sobie i otoczeniu – pozwala ograniczać stres, reagować adekwatnie, unikać „marnotrawstwa energii psychicznej” i działać w duchu zrównoważonego rozwoju społecznego.

Odniesienie: *RSI 2030*, s. 41–42 – **Transformacja w kierunku Zielonego Śląska:** podkreśla potrzebę zmiany świadomości i stylu życia w stronę dobrostanu, jakości relacji i równowagi.

Moduł 2. Zrozum siebie i swojego Szympana

Opis: Uczestnicy identyfikują swoje „spusty emocjonalne” – sytuacje, które najczęściej wywołują złość, lęk lub frustrację. Analizują sygnały z ciała (ściski w brzuchu, spięte barki, płytki oddech) i poznają schemat *Zdarzenie → Myśl → Działanie*. Pracują na przykładach z własnego życia, zapisując sytuacje, które wywołały emocje, i uczą się obserwować ich źródła.

Uczenie się rozpoznawania emocji i ich źródeł rozwija empatię wobec innych oraz uważność na kontekst społeczny i środowiskowy. Dzięki temu uczestnicy lepiej reagują na stres, konflikty i zmiany – co sprzyja zrównoważonemu funkcjonowaniu zarówno w pracy, jak i w relacjach.

Odniesienie: *RSI 2030*, s. 181–182 – **Zielona gospodarka:** podkreśla rolę społecznej odpowiedzialności, zrównoważonego stylu życia i budowania odporności psychicznej jako części kompetencji proekologicznych.

Moduł 3. Jak zatrzymać wybuch – „Pauza 2 minuty”

Opis: Uczestnicy uczą się prostych technik opanowania emocji w trudnych chwilach. Ćwiczą nazwane zatrzymanie emocji, świadomy oddech (4x4 sekundy), analizę faktów i podejmowanie działań po „pauzie”. Poznają zasadę „Wyczyszczenie – Ramy – Mała nagroda”, czyli jak odreagować napięcie, określić granice i wzmocnić pozytywne zachowanie.

Moduł rozwija umiejętność zarządzania własną energią psychiczną i emocjami – czyli zdolność do pracy w sposób zrównoważony, spokojny, oparty na autorefleksji, a nie reakcji. To przekłada się na efektywność osobistą i zawodową, redukuje stres i wzmacnia tzw. odporność emocjonalną, kluczową dla kompetencji przyszłości w zielonej gospodarce.

Odniesienie: *PRT 2019–2030*, s. 69–85 – **Rekomendacje systemowe i proces przedsiębiorczego odkrywania:** wspierają rozwój kompetencji proefektywnościowych i niskoemisyjnych zachowań (zarządzanie energią i emocjami jako zasobem).

Moduł 4. Twoje automatyzmy – jak je zmieniać na lepsze

Opis: Uczestnicy analizują własne nawyki emocjonalne i poznają mechanizm automatyzmów. Tworzą nowe odruchy według schematu „Jeśli..., to...”, ucząc się zastępować negatywne wzorce pozytywnymi. Planowane są mikroeksperymenty – np. „Jeśli czuję złość, to biorę 4 spokojne oddechy”.

To moduł dotyczący zmiany postaw i mikro-nawyków – sedna zielonych kompetencji. Zmiana małych zachowań (np. reagowanie spokojnie zamiast impulsywnie) to fundament budowy nawyków proekologicznych w szerszym kontekście – tak samo uczymy się oszczędzać energię, wodę, zasoby.

Odniesienie: *RSI 2030*, s. 81–83 – **Proces przedsiębiorczego odkrywania:** adaptacja nowych postaw i metod w praktyce;

PRT 2019–2030, s. 83–86 – **Evidence-based policy:** wspieranie kultury ciągłego doskonalenia i uczenia się na błędach.

Moduł 5. Codzienne życie i relacje – człowiek potrzebuje „stada”

Opis: Uczestnicy poznają model komunikacji opartej na empatii (Fakty–Uczucie–Prośba), ćwiczą parafrazę i 10-sekundową pauzę w rozmowie. Uczą się stawiać granice w sposób spokojny i partnerski. Scenki i symulacje pomagają w utrwaleniu technik.

Kompetencje społeczne i komunikacyjne są jednym z kluczowych filarów zielonej transformacji – wspierają budowanie zaufania, współpracę i empatię. Umiejętność spokojnego dialogu i współpracy w zespole to kompetencje, które umożliwiają skuteczne wdrażanie zrównoważonych rozwiązań w pracy i społeczności lokalnej.

Odniesienie: *RSI 2030*, s. 182–183 – **Zielone miejsca pracy:** rozwój kompetencji społecznych i współpracy w kontekście transformacji gospodarczej;

PRT 2019–2030, s. 54–56 – **Technologie dla ochrony środowiska:** integracja aspektu społecznego i środowiskowego w rozwoju regionu.

Moduł 6. Stres, zdrowie i codzienna energia

Opis: Moduł uczy podstaw higieny psychicznej: rytmu snu, ruchu, zdrowego odżywiania i regeneracji. Uczestnicy poznają 1–3-minutowe techniki odświeżenia (oddech, rozciąganie, zasada 20–20–20). Tworzą własny „plan energii na tydzień”.

Świadome dbanie o zdrowie i energię to forma ekologii wewnętrznej – zarządzanie własnymi zasobami w sposób odpowiedzialny i zrównoważony. To również trening prozdrowotnych postaw, które wspierają długofalową efektywność i ograniczają „emisję stresu” w środowisku pracy.

Odniesienie: *PRT 2019–2030*, s. 27–30 – **Technologie dla medycyny i zdrowia:** promowanie profilaktyki i zdrowego stylu życia jako części innowacji społecznych;

RSI 2030, s. 70–73 – **Specjalizacja Medycyna:** zrównoważone zarządzanie zdrowiem i dobrostanem.

Moduł 7. Zdrowie, spokój i poczucie szczęścia – prosty plan na 30 dni

Opis: Podsumowanie szkolenia – uczestnicy formułują swoje 3 osobiste zasady (np. „Mówię faktami”, „Codziennie jeden mały krok”, „Dbam o sen”). Tworzą plan 30 dni z tablicą postępów (Do zrobienia → W trakcie → Zrobione). Uczą się, jak utrzymywać dobre nawyki i planować cele mikro-krokami.

Planowanie, systematyczność i refleksyjność to umiejętności z zakresu *zielonego przywództwa osobistego*. Moduł rozwija postawy samodyscypliny, odpowiedzialności za siebie i swoje otoczenie – kluczowe dla transformacji ekologicznej w pracy i życiu prywatnym.

Odniesienie: *RSI 2030*, s. 105–107 – **Cele i struktura działań strategicznych:** rozwój kapitału ludzkiego i społecznego w kierunku zrównoważonego rozwoju;

PRT 2019–2030, s. 83 – **Budowa systemu wsparcia rozwoju technologicznego:** wzmacnianie kompetencji i postaw proinnowacyjnych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Twój wewnętrzny umysł – kto tu siedzi?	Aleksandra Żarnowiecka	15-12-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 8 Zrozum siebie i swojego Szympana	Aleksandra Żarnowiecka	15-12-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 8 Jak zatrzymać wybuch – „Pauza 2 minuty”	Aleksandra Żarnowiecka	15-12-2025	11:00	12:30	01:30
4 z 8 Twoje automatyzmy – jak je zmieniać na lepsze	Aleksandra Żarnowiecka	15-12-2025	12:30	14:00	01:30
5 z 8 Codzienne życie i relacje – człowiek potrzebuje „stada”	Aleksandra Żarnowiecka	16-12-2025	08:00	09:30	01:30
6 z 8 Stres, zdrowie i codzienna energia	Aleksandra Żarnowiecka	16-12-2025	09:30	11:00	01:30
7 z 8 Zdrowie, spokój i poczucie szczęścia – prosty plan na 30 dni	Aleksandra Żarnowiecka	16-12-2025	11:00	11:45	00:45
8 z 8 Walidacja usługi	-	16-12-2025	11:45	12:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 381,25 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 375,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	384,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Żarnowiecka

Trenerka z wieloletnim doświadczeniem w rozwoju kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych, specjalizująca się w tematyce odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem oraz wsparcia mentalnego w środowisku pracy. W ostatnich 5 latach prowadziła liczne szkolenia m.in. dla Sądu Rejonowego w Chorzowie (efektywne przywództwo, redukcja napięcia, trudne rozmowy), ZUS Kielce (profesjonalna obsługa klienta, emocje i stres w pracy) oraz cykle warsztatów z komunikacji i zarządzania zespołem (łącznie ponad 700 godzin dydaktycznych). Realizowała również trening mentalny dla młodzieży z trudnościami emocjonalnymi i zdrowotnymi oraz cykle zajęć z zarządzania emocjami, budowania odporności i samoświadomości.

Ukończyła studia podyplomowe z zarządzania zasobami ludzkimi oraz studia pedagogiczne na Uniwersytecie Śląskim. Łączy wiedzę z zakresu psychologii pracy, komunikacji i przywództwa z praktyką szkoleniową ukierunkowaną na rozwój osobisty i zawodowy uczestników.

Trenerka aktywnie rozwija się w obszarze zielonych kompetencji adaptacyjnych, rozumianych jako zdolność do utrzymywania dobrostanu psychicznego, równowagi emocjonalnej i odporności w warunkach dynamicznych zmian społecznych i środowiskowych. W swojej pracy promuje postawy wspierające zrównoważony rozwój, empatię, współpracę i uważność – elementy kluczowe dla budowania odporności jednostki i zespołu w kontekście transformacji ekologicznej i społecznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu przyrostu wiedzy.

Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi.

Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom . Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.

Adres

ul. Wojciecha 36a
40-474 Katowice
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Jakub Majchrzak

E-mail jakub.majchrzak@k2csk.pl

Telefon (+48) 518 442 584