

dr Kaseła

DR KASELA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

263 oceny

Zielone kompetencje w zarządzaniu emocjami EQ-5 - dobrostan emocjonalny w ujęciu inteligencji emocjonalnej z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych (kwalifikacje)

Numer usługi 2025/10/21/175340/3094318

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 31.01.2026 do 01.02.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

328,13 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Liderzy, kadra zarządzająca, pracownicy działów HR, psycholodzy, psychoterapeuci. Osoby pragnące poprawić swoją komunikację, zrozumieć emocje swoje i innych. Osoby zainteresowane zarządzaniem dobrostanem osobistym i zespołowym w zakresie zielonej gospodarki, pragnące zdobyć kluczowe kompetencje dla zrównoważonego rozwoju wzmacniające kapitał ludzki w regionie. Osoby planujące współpracować z branżami związanymi z zielonymi innowacjami oraz poznać narzędzia i sposoby oddziaływania na rzecz zrównoważonego rozwoju. Osoby zainteresowane zastosowaniem nowych technologii w kontekście rozpoznawania i zarządzania emocjami wykorzystujących sztuczną inteligencję.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

29-01-2026

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

Usługa przygotowuje do zastosowania Inteligencji emocjonalnej EQ-5 w zarządzaniu emocjami w pracy oraz życiu codziennym z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju.

Uczestnik zdobędzie kwalifikacje w zakresie umiejętności efektywnego i odpowiedzialnego korzystania z technik zarządzania emocjami EQ- 5.

Celem szkolenia jest rozwijanie świadomości ekologicznej oraz rozwijanie umiejętności wykorzystania narzędzi cyfrowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie zielonej gospodarki.	Wyjaśnia ideę i skutki zielonej transformacji dla rynku pracy i życia społecznego.	Test teoretyczny
Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje wymagane w transformacji zespołowej.	Prawidłowo opisuje i przyporządkowuje przykłady działań charakterystycznych dla kategorii zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
Charakteryzuje znaczenie zielonych kompetencji i ich wpływ na rynek pracy.	Wyjaśnia pojęcia związane z zieloną transformacją (zielona gospodarka, zielone miejsca pracy, zielone zawody, zielone kompetencje).	Test teoretyczny
Definiuje zasady zrównoważonego rozwoju.	Opisuje jak wdrożyć zasady zrównoważonego rozwoju w życiu codziennym, w pracy oraz w jaki sposób można zmienić swoje nawyki i pracować nad własną motywacją w odniesieniu do proekologicznych działań	Test teoretyczny
Charakteryzuje narzędzia i metody wspierające rozwój zielonych kompetencji.	Opisuje i opracowuje indywidualne plany działania uwzględniające zielone kompetencje.	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie Inteligencji Emocjonalnej.	Wyjaśnia znaczenie Inteligencji Emocjonalnej w życiu codziennym i w pracy.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia pojęcie EQ-5 jako narzędzia do rozwijania umiejętności emocjonalnych.	Test teoretyczny
Charakteryzuje cel i znaczenie korzystania z aplikacji do rozpoznawania oraz do nauki zarządzania emocjami wykorzystującej sztuczną inteligencję.	Rozbudowuje słownik emocjonalny w oparciu o dane zebrane przez aplikację.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje poszczególne emocje oraz ich wpływ na funkcjonowanie w życiu codziennym i w pracy.	Opisuje rodzaje uczuć swoich i innych.	Test teoretyczny
Analizuje swoje reakcje emocjonalne oraz innych korzystając z aplikacji AI do rozpoznawania emocji. Obsługuje aplikację AI do rozpoznawania emocji.	Opisuje schematy oraz ekspresję emocji w oparciu o wygenerowane przez aplikację dane.	Test teoretyczny
	Wprowadza dane do aplikacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wykorzystuje funkcje analityczne aplikacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje dane zabrane przez aplikację do stworzenia indywidualnej strategii kontrolowania emocji w celu osiągnięcia lepszego samopoczucia.	Zarządza zebranymi danymi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Prawidłowo interpretuje wyniki umożliwiające obiektywną ocenę emocji swoich lub drugiej osoby. Generuje raporty.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje pojęcie empatii w Działaniu.	Opisuje i rozpoznaje zjawisko empatii w Działaniu w różnych relacjach.	Test teoretyczny
Wykorzystuje zrozumienie emocji innych w procesie budowania relacji.	Wykorzystuje poszczególne emocje w procesie budowania satysfakcjonujących relacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje proces zarządzania emocjami.	Wymienia i opisuje jego poszczególne etapy.	Test teoretyczny
Wykorzystuje techniki zarządzania emocjami.	Dobiera określoną technikę adekwatną do określonej emocji w życiu codziennym oraz w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje czym jest Komunikacja Emocjonalna.	• Opisuje zasady Komunikacji Emocjonalnej	Test teoretyczny
Stosuje Komunikację Emocjonalną w życiu codziennym i w pracy.	Skutecznie przekazuje informacje oraz słucha innych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje pojęcie konfliktu.	Opisuje fazy eskalacji konfliktu.	Test teoretyczny
	Opisuje metody rozwiązywania konfliktów.	Test teoretyczny
	Wykorzystuje inteligencję emocjonalną w trudnych sytuacjach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie Dobrostanu emocjonalnego.	Opisuje znaczenie Dobrostanu Emocjonalnego w życiu prywatnym oraz zawodowym.	Test teoretyczny
Wskazuje źródła dobrostanu.	Kontroluje Dobrostan Emocjonalny w życiu codziennym oraz w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia pojęcie akceptacji i jej wpływ na dobrostan emocjonalny.	Opisuje i identyfikuje rolę akceptacji w dobrostanie emocjonalnym.	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie zarządzania nastrojem.	Opisuje czym jest nastrój i co na niego wpływa.	Test teoretyczny
Stosuje techniki zarządzania nastrojem w życiu codziennym oraz pracy.	Identyfikuje różnice pomiędzy poszczególnymi technikami i odpowiednio je wykorzystuje.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wyjaśnia czym jest kreatywność.	Opisuje wpływ kreatywności na wyrażanie siebie.	Test teoretyczny
Identyfikuje metody na poprawę nastroju stosując ekologiczne podejście.	Stosuje metody na poprawę nastroju w codziennym życiu oraz w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje pojęcie samoopieki w kontekście dobrostanu emocjonalnego.	Wyjaśnia jak dbać o emocje w życiu codziennym oraz w pracy.	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne- charakteryzuje czym jest empatia w życiu codziennym i w pracy.	Opisuje jak budować pozytywne relacje interpersonalne	Test teoretyczny
Kompetencje społeczne -charakteryzuje czym jest skuteczna komunikacja w pracy i życiu codziennym.	Opisuje różne style komunikacji i sposoby niwelowania sytuacji konfliktowych.	Test teoretyczny
	Rozróżnia i prawidłowo definiuje biodegradowalne odpady.	Test teoretyczny
	Opisuje jak można kształtować własną ekologiczną postawę w życiu codziennym oraz w pracy.	Test teoretyczny
Charakteryzuje w jaki sposób można budować świadomość i szacunek dla środowiska poprzez stosowanie ekologicznych postaw w pracy w życiu codziennym.	Charakteryzuje proces zmniejszania zużycia wody, praktycznego zastosowania recyklingu i segregacji odpadów.	Test teoretyczny
		Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	DR KASELA SP. Z O.O.
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	DR KASELA SP. Z O.O.
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program kładzie nacisk na systemowe myślenie, odpowiedzialność środowiskową oraz aktywne działanie w oparciu o ramy zielonych kompetencji GreenComp, jak i ramy kompetencji cyfrowych DigComp rozwijając kluczowe umiejętności niezbędne do wspierania transformacji ekologicznej. Uczestnicy zdobędą wiedzę i narzędzia umożliwiające świadome podejmowanie decyzji zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju, efektywne zarządzanie zasobami oraz wdrażanie innowacyjnych, proekologicznych rozwiązań w tym korzystanie z nowych technologii cyfrowych - aplikacji wykorzystującej AI w swoich miejscach pracy oraz w życiu codziennym.

Zakres szkolenia i kompetencje , które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie bazy danych ESCO - wykazu przykładowych zielonych umiejętności opracowanych przez KE w ramach w ramach klasyfikacji ESCO:

- budowanie świadomości ekologicznej wśród klientów i promowanie działań proekologicznych
- optymalizacja zużycia energii elektrycznej, ogrzewania oraz wody
- stosowanie zasad recyklingu oraz segregacji odpadów

W zakresie kompetencji cyfrowych DigComp szkolenie odnosi się do następujących obszarów: Informacja i dane , Komunikacja i współpraca, Tworzenie treści cyfrowych , Bezpieczeństwo, Rozwiązywanie problemów.

Dzień pierwszy 9:00 – 15:30

Moduł 1- teoria -90 minut

Kształtowanie postawy związanej z odpowiedzialnością ekologiczną w życiu zawodowym i osobistym. Zielone kompetencje i umiejętności.

- świadomość i szacunek dla środowiska
- promowanie zielonej wiedzy
- działania proekologiczne w życiu codziennym i w pracy
- recykling i segregacja odpadów podstawą świadomości proekologicznej

Zielone kompetencje, działania proekologiczne - nasze postawy na rzecz klimatu oraz przestrzegania zasad zrównoważonego rozwoju w miejscu pracy oraz w życiu codziennym.

Przerwa- 15 minut

Moduł 2- teoria 45 minut/praktyka 60 minut

Wprowadzenie do Inteligencji Emocjonalnej.

Co to jest i dlaczego jest ważna? Dlaczego budowanie świadomości ekologicznej i promowanie tych działań korzystnie wpływa na nasze emocje?

EQ- jako narzędzie do zrozumienia siebie i innych wspierające realizację celów życiowych i zawodowych.

Poznajemy nowe technologie - Jak działa aplikacja do rozpoznawania emocji oraz nauki zarządzania emocjami .

Rozpoznawanie Emocji- praktyczne wykorzystanie aplikacji wykorzystującej AI do analizy mimiki twarzy.

Jak identyfikować swoje uczucia i uczucia innych?- analiza ekspresji i emocji na twarzy na podstawie raportów zebranych przez aplikację.

Praktyka- ćwiczenie

Moduł 3 teoria 30 minut/praktyka 15 minut

Empatia w Działaniu.

Budowanie relacji przez zrozumienie emocji innych.

Empatia

Empatia dla środowiska poprzez zastosowanie zasad recyklingu i segregacji odpadów

Praktyka- ćwiczenie

Moduł 4- teoria- 30 minut

Zarządzanie Emocjami: Techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Przerwa- 15 minut

Moduł 5- teoria- 45 minut

Komunikacja Emocjonalna.

Jak wyrażać siebie i słuchać innych.

Moduł 6- teoria 30 minut/praktyka 15 minut

Rozwiązywanie Konfliktów.

Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej w trudnych sytuacjach.

Praktyka- ćwiczenie

Dzień drugi 9:00 – 15:30

Moduł 7- teoria- 45 minut

Czym jest Dobrostan Emocjonalny?

Definicja i znaczenie.

Moduł 8- teoria 45 minut/praktyka 30 minut

Odkrywanie źródeł dobrostanu.

Co nas uszczęśliwia?

Praktyka- ćwiczenie

Przerwa- 15 minut

Moduł 9 -teoria -45 minut

Rola akceptacji w dobrostanie emocjonalnym.

Moduł 10- teoria- 45 minut

Zarządzanie nastrojem - techniki na codzienne szczęście.

Moduł 11- teoria 45 minut /praktyka 30 minut

Kreatywność- wyrażanie siebie poprawia nastrój.

Kreatywność poprzez działania zgodne z naturą i środowiskiem .

Praktyka- ćwiczenie

Przerwa- 15 minut

Moduł 12- teoria- 45 minut

Samoopieka - zdanie o emocje na co dzień.

Samoopieka w zgodności z naturą poprzez pro ekologiczne działania .

Moduł 13 - Walidacja- 30 minut

ZIEŁONE KOMPETENCJE I UMIEJĘTNOŚCI:

- ☑ Świadomość i szacunek dla środowiska
- ☑ Planowanie pracy, analizowanie efektywności pracowniczej
- ☑ Zwiększenie efektywności energetycznej w życiu codziennym i w pracy
- ☑ Promowanie zielonej wiedzy
- ☑ Redukcja i zarządzanie odpadami w życiu codziennym i w pracy
- ☑ Umiejętność pracy zespołowej
- ☑ Umiejętności komunikacyjne
- ☑ Planowanie oparte na logicznym myśleniu

Usługa jest prowadzona w godzinach dydaktycznych- 45 minut, przerwy ujęte w harmonogramie nie wliczają się do ceny usługi. Każdego dnia szkolenia zaplanowano 2 przerwy kawowe po 15 minut. Praktyka jest rozumiana jako autorskie ćwiczenia w grupach dotyczące omawianych zagadnień.

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji - Inteligencja Emocjonalna w zarządzaniu emocjami EQ-5.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1- teoria	Marzena Martyniak	31-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Przerwa	Małgorzata Ohme	31-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 17 Moduł 2- teoria/praktyka	Małgorzata Ohme	31-01-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 17 Moduł 3 - teoria/praktyka	Marzena Martyniak	31-01-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 17 Moduł 4- teoria	Małgorzata Ohme	31-01-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 17 Przerwa	Małgorzata Ohme	31-01-2026	13:45	14:00	00:15
7 z 17 Moduł 5 - teoria	Marzena Martyniak	31-01-2026	14:00	14:45	00:45
8 z 17 Moduł 6 - teoria/praktyka	Małgorzata Ohme	31-01-2026	14:45	15:30	00:45
9 z 17 Moduł 7 - teoria	Marzena Martyniak	01-02-2026	09:00	09:45	00:45
10 z 17 Moduł 8 - teoria/praktyka	Małgorzata Ohme	01-02-2026	09:45	11:00	01:15
11 z 17 Przerwa	Małgorzata Ohme	01-02-2026	11:00	11:15	00:15
12 z 17 Moduł 9 - teoria	Marzena Martyniak	01-02-2026	11:15	12:00	00:45
13 z 17 Moduł 10 - teoria	Małgorzata Ohme	01-02-2026	12:00	12:45	00:45
14 z 17 Moduł 11 - teoria/praktyka	Marzena Martyniak	01-02-2026	12:45	14:00	01:15
15 z 17 Przerwa	Małgorzata Ohme	01-02-2026	14:00	14:15	00:15
16 z 17 Moduł 12 - teoria	Małgorzata Ohme	01-02-2026	14:15	15:00	00:45
17 z 17 Moduł 13 - Walidacja	-	01-02-2026	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Małgorzata Ohme

Z wyróżnieniem ukończyła w 2003 roku psychologię społeczną na uniwersytecie SWPS w Warszawie. Pracuje jako psychoterapeuta dorosłych w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej i systemowej. Od 2003 roku prowadzi swoją działalność gospodarczą, której głównym przedmiotem jest działalność psychologiczna i psychoterapeutyczna. Umiejętnie wykorzystuje narzędzia cyfrowe oparte na AI w pracy psychologa. Jest współzałożycielką pierwszej w Polsce platformy oferującej pracownikom oraz firmom wsparcie psychologiczne i rozwój osobisty – Mindgram. Prowadzi wiele szkoleń dla firm z zakresu psychologii pozytywnej, holistycznego podejścia do dobrostanu oraz profilaktyki zdrowia psychicznego. Ma największy w Polsce kanał psychologiczny na platformie YouTube, gdzie wspiera kobiety w budowaniu dobrego, świadomego życia każdego dnia. Prowadzi liczne warsztaty i grupy i wyjazdy terapeutyczne dla kobiet. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła wiele szkoleń i warsztatów. Aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji grudzień 2024.



2 z 2

Marzena Martyniak

Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie SWPS, uzyskując tytuł VIS (Very Important Student) – naukowy II stopnia. Wzięła udział w szkoleniach i kursach z zakresu inteligencji emocjonalnej, stale podnosząc swoje kwalifikacje. Tworząc innowacyjne programy treningowe, takie

jak „Personal EPower” oraz „Land of Emotions”, zdobyła doświadczenie w pracy z dorosłymi i dziećmi w obszarze rozwoju emocjonalnego. W 2019 roku ukończyła 3 poziom certyfikacji poziom ekspercki inteligencji emocjonalnej, wydanym przez ISEI w Nowym Jorku. Jest założycielką Instytutu Rozwoju Emocji i generalnym przedstawicielem ISEI w Polsce. Prowadzi międzynarodowe badania naukowe IE, tworzy narzędzia diagnostyczne IE, programy treningowe dla dorosłych z IE, programy edukacyjne dla edukacji. Umiejętnie wykorzystuje narzędzia cyfrowe oparte na AI w pracy psychologa. Współpracuje z placówkami oświatowymi i biznesowymi. Jest prelegentką na konferencjach krajowych i zagranicznych min. Australia, Portugalia, Litwa, Afryka. Prowadzi szkolenia dla firm min. z komunikacji, rozwiązywania konfliktów, samoregulacji, umiejętności interpersonalnych, zarządzania stresem. Prowadzi warsztaty dla kobiet z zakresu zdrowia emocjonalnego, rozwoju osobistego i dobrostanu emocjonalnego. Jest autorką akademickiej książki "Eastern European Perspectives on Emotional Intelligence" oraz cyklu książek Dr. Emocja. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła wiele szkoleń. Aktualizacja wiedzy z zakresu zielonych kompetencji grudzień 2024.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewni niezbędne materiały i akcesoria do przeprowadzenia szkolenia.

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w postaci wydrukowanej prezentacji dotyczącej tematu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwa nie wliczają się do harmonogramu. Jednakże harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do tempa pracy uczestników w danym dniu szkoleniowym, aby umożliwić im efektywne korzystanie z przerw w zależności od potrzeb i rytmu zajęć.

Zarówno część praktyczna jak i część teoretyczna szkolenia jest prowadzona przez dwóch trenerów Panią Małgorzatę Ohme oraz Panią Marzenę Martyniak.

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013r. 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.

Adres

ul. 75 Pułku Piechoty 1A
41-500 Chorzów
woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w przestronnej sali szkoleniowej. Organizator zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Mirosława Kasela

E-mail info@drkasela.com

Telefon (+48) 693 418 978