



AVENHANSEN Sp. z
o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

1 398 ocen

Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej – świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem

Numer usługi 2025/12/17/5061/3217866

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 19.02.2026 do 20.02.2026

1 943,40 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

121,46 PLN brutto/h

98,75 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie polecane jest dla osób, które zainteresowane są doskonaleniem umiejętności związanych z efektywną komunikacją, rozwijaniem swojej inteligencji emocjonalnej i umiejętnością radzeniem sobie ze stresem.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	17-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnicy zostaną przygotowani do panowanie nad swoimi emocjami i właściwej komunikacji wspomagającej prawidłowe relacje interpersonalne co pozwala im na podejmowanie dojrzałych i rozważnych decyzji opierających się na logice i rozumowaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje istotne dla komunikacji elementy	Wymienia elementy skutecznej komunikacji	Test teoretyczny
Charakteryzuje czym jest asertywność	Definiuje czym jest asertywność	Test teoretyczny
	Wymienia korzyści płynące z zachowań asertywnych	Test teoretyczny
Charakteryzuje kluczowe techniki asertywne	Wymienia poznane techniki asertywne i opisuje 1 wybraną wraz ze sposobem jej zastosowania w praktyce	Test teoretyczny
Opisuje techniki radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Wymienia poznane i charakteryzuje min 2 techniki pozwalające mu na radzenia sobie z emocjami w kontaktach z innymi osobami	Test teoretyczny
Definiuje strategie komunikacyjne ułatwiające porozumiewanie się z innymi osobami	Wymienia poznane typy błędów i blokad komunikacyjnych	Test teoretyczny
	Opisuje wybraną strategię komunikacyjną ułatwiającą porozumiewanie się z innymi osobami	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

Panowanie nad swoimi emocjami i właściwa komunikacja wspomagają prawidłowe **relacje interpersonalne**. Inteligencja emocjonalna odpowiada za Twoją umiejętność kontrolowania uczuć i emocji, pozwalając na podejmowanie dojrzałych i rozsądnych decyzji opierających się na logice i rozumowaniu. Podczas praktycznych warsztatów poznasz jak istotne jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej, jakie zależności panują pomiędzy emocjami, komunikacją i stresem oraz jak radzić sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.

PROGRAM SZKOLENIA:

MODUŁ I. WSTĘP - WPROWADZENIE DO TEMATU (dyskusja, mini wykład)

1. Ćwiczenia wprowadzające i integrujące grupę

MODUŁ II. KOMPETENCJE NIEZBĘDNE DO BUDOWANIA MARKI OSOBISTEJ: KOMUNIKACJA, INTELIGENCJA EMOCJONALNA (mini wykład, dyskusja, ćwiczenia)

MODUŁ III. POSTAWY I ZACHOWANIA UŁATWIAJĄCE I UTRUDNIAJĄCE DOBRĄ KOMUNIKACJĘ (mini wykład, dyskusja, ćwiczenia, case study, odgrywanie ról)

1. Od intencji do interpretacji - model komunikacji nastawiony na współpracę z innymi
2. Rodzaje barier komunikacyjnych
3. Możliwości przeciwdziałania barierom uniemożliwiającym efektywne komunikowanie
4. **Ćwiczenie - zabawa grupowa (jak zapamiętaliśmy informacje w krótkim komunikacie - co było prawdą a co fałszem?).**
5. Precyzja komunikatu: zwięzłość, prostota, czytelność, interaktywność

MODUŁ IV. EFEKTYWNA KOMUNIKACJA - narzędzia (mini wykład, dyskusja, ćwiczenia, case study, odgrywanie ról)

- **Aktywne słuchanie.** Znaczenie i techniki aktywnego słuchania - parafraza, odzwierciedlenie
- Parametry komunikacji niewerbalnej ułatwiające i utrudniające aktywne słuchanie – głos, postawa, czas i miejsce, dystans
- **Rozmowa.** Dostrojenie się do drugiej osoby - poziom werbalny i niewerbalny
- Pytania - rodzaje i funkcje pytań
- Doskonalenie umiejętności zadawania odpowiednich pytań - ze szczególnym uwzględnieniem pytań trudnych
- Wyrażanie intencji jako sposób budowania kontaktu z ludźmi
- **Informacja zwrotna.** Cechy dobrej informacji zwrotnej i jej funkcje
- Jak informacja zwrotna wpływa na budowanie relacji interpersonalnych?
- **Ćwiczenia praktyczne** - informacja zwrotna w sytuacjach zawodowych

MODUŁ V. MOWA CIAŁA - CZY NAPRAWDĘ JEST TAKA WAŻNA? (mini wykład, dyskusja, ćwiczenie)

1. *Ćwiczenie - rozpoznajemy komunikaty niewerbalne*
2. Spójność komunikatu werbalnego i niewerbalnego

MODUŁ VI. INTELIGENCJA EMOCJONALNA CZYLI KOMUNIKACJA EMOCJI JAKO ASPEKT BUDOWANIA RELACJI (mini wykład, dyskusja, ćwiczenie, case study)

1. IQ vs EQ - jak wpływają na nasze życie zawodowe i prywatne?
2. Siła inteligencji emocjonalnej
3. Wymiary inteligencji emocjonalnej (wg D. Goleman)
4. Komunikaty typu „ty” i komunikaty typu „ja” - *ćwiczenia*
5. Rozmowa o emocjach własnych - *dyskusja w grupach*

MODUŁ VII. O TYM, ŻE NIE MA DOBRZYCH LUB ZŁYCH TEMPERAMENTÓW (mini wykład, dyskusja, ćwiczenie, case study)

1. "Trudni" ludzie, czy trudne sytuacje w pracy
2. Poznajemy osobowości
3. Jak osobowość wpływa na relację w zespole?
4. Test osobowości Hartmana
5. 4 typy osobowości Hartmana - czyli poznajemy się
6. Dlaczego ludzie się zachowują nie tak jak sobie tego życzymy?
7. **„Poznajmy się” - analiza przypadku (wejście w rolę)**
8. Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami? - omówienie ćwiczenia

MODUŁ VIII. TRENING KONTROLI EMOCJI W SYTUACJACH TRUDNYCH (dyskusja, ćwiczenia, test)

1. W jakim stopniu IQ a w jakim EQ decyduje o naszym sukcesie życiowym?

2. Kontrolowanie swoich emocji i korzystanie z nich
3. Stres powstaje w głowie!
4. Rozbrajanie stanów negatywnych
5. Wzbudzanie stanów pozytywnych

MODUŁ IX. ŹRÓDŁA I FAZY STRESU (mini wykład, dyskusja, ćwiczenie, test)

1. Stres korzystny i niekorzystny
2. Typowe źródła stresu: wewnętrzne i zewnętrzne
3. Zjawisko stresu według Hansa Seyle'go
4. Jak reagujemy na stres?
5. Konsekwencje utraty kontroli nad stresem
6. Psychologiczne mechanizmy obronne w sytuacjach trudnych
7. Przyczyny i następstwa długotrwałego stresu
8. *Ćwiczenie: Autodiagnoza*

MODUŁ X. WROGA ZAMIENIĆ W PRZYJACIELA - UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM (dyskusja, ćwiczenia, case study, odgrywanie ról, gra szkoleniowa)

1. Proporcja poziomu stresu do wykonywanego zadania - prawo Yerkesa-Dodsona
2. Czynniki redukujące stres zawodowy
3. Wzór zachowania wg Friedmana i Resenmana
4. Praktyczne techniki i metody minimalizacji stresu w sytuacjach trudnych
5. Style reagowania w sytuacjach trudnych
6. ***Autorska gra szkoleniowa***

MODUŁ XI. ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ A SPOSOBEM REAGOWANIA NA STRES (mini wykład, dyskusja)

MODUŁ XII. EMOCJE I ASERTYWNOŚĆ (mini wykład, dyskusja, analiza przypadków, odgrywanie ról)

1. Kiedy jesteśmy negatywnie odbierani w pracy?
2. Reguły rozmowy asertywnej
3. Zasady czystej komunikacji na podstawie analizy transakcyjnej
4. Budowanie komunikatów asertywnych
5. Komunikacja asertywna w sytuacjach zawodowych - **analiza przypadków**

MODUŁ XIII. WALIDACJA - test teoretyczny zostanie rozdany przez Trenera uczestnikom i zebrany po jego wypełnieniu , a sprawdzony przez Walidatora

Szkolenie polecane jest dla osób, które zainteresowane są doskonaleniem umiejętności związanych z efektywną komunikacją, rozwijaniem swojej inteligencji emocjonalnej i umiejętnością radzeniem sobie ze stresem.

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia:

Szkolenie ma charakter warsztatowy, silnie odwołujące się do doświadczenia uczestników. Z dużą ilością dyskusji, ćwiczeń indywidualnych, w parach oraz grupowych, w tym:

- Analizy przypadków.
- Praca w grupach.
- Scenki z odgrywaniem ról.
- Ćwiczenia indywidualne.
- Testy.
- Dyskusje.
- Krótkie prezentacje wykładowe.
- Film.
- Gra szkoleniowa.

Struktura zajęć:

- **15% - prezentacje wykładowe**
- **85% - część warsztatowa**

Usługa jest prowadzona w trybie godzin dydaktycznych (45min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Szczegółowe informacje dotyczące szkolenia znajdują się pod poniższym linkiem:

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej - świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem	Adrianna Zbińska	19-02-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 3 Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej - świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem	Adrianna Zbińska	20-02-2026	09:00	15:45	06:45
3 z 3 WALIDACJA - test teoretyczny jest rozdawany wszystkim uczestnikom w tym samym czasie przez Trenera a sprawdzany przez WALIDATORA	-	20-02-2026	15:45	16:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	121,46 PLN
Koszt osobogodziny netto	98,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Adrianna Zbińska

Trener i praktyk. Wieloletni menedżer, kierujący zespołami i projektami. Posiada 15 letnie doświadczenie w szkoleniach z zakresu komunikacji.

Doświadczenie zdobywała jako: kierownik Biura Zarządu i Controllingu w firmie produkcyjnej „Hanka” S.A., dla której współtworzyła, wdrożyła system controllingu. Kolejne zajmowane stanowiska to menedżer zespołu sprzedawców i menedżer ds. szkoleń. Podczas swojej kariery zawodowej zbudowała i zarządzała zespołem, który osiągnął trzecie miejsce w Polsce za wyniki w sprzedaży w latach 2001-2002.

Wieloletni trener i wykładowca między innymi w Wyższej Szkole Menedżerskiej w Legnicy.

Ukończyła zarządzanie oraz prawo na Uniwersytecie Wrocławskim, a także studia podyplomowe pedagogiczne na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Ukończone kursy:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar;
- Limra International Inc.
- Szkolenie dla trenerów: Piotra Tymochowicza
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Metaedukacja
- Szkolenia trenerskie (dwa poziomy) – Moderator Studia Pedagogiczne
- Szkolenia wewnętrzne – cyklicznie prowadzone w TU Allianz Polska SA w latach: 1999 – 2003

Posiadane certyfikaty:

- Management Skills Seminar;
- Limra International Inc. Unit Manager's Training Seminar; Limra International Inc.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe (skrypt, ćwiczenia, testy) oraz certyfikat ukończenia szkolenia (przy frekwencji min 80%).

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych” oraz stronie AVENHANSEN.

Wypełnienie formularza zgłoszeniowego w BUR jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu szkoleń otwartych AVENHANSEN, który jest dostępny pod linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/regulamin-szkolen-otwartych.html>

Bezkosztowa anulacja możliwa do 8 dni przed planowanym terminem szkolenia

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia:

Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

1 godz. szkolenia= 45 min.

Adres

ul. Jana Ewangelisty Purkyniego 10

50-156 Wrocław

woj. dolnośląskie

Hotel***** Radisson Blu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl

Telefon (+48) 515 212 452