



Zarządzanie emocjami w pracy

Numer usługi 2025/12/29/124551/3230866

400,00 PLN brutto

400,00 PLN netto

25,00 PLN brutto/h

25,00 PLN netto/h

DEJKO JOANNA
STUDIUM
DOSKONALENIA
ZDOLNOŚCI
POZNAWCZYCH

Brak ocen dla tego dostawcy

📄 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (zdalna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 24.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących zawodowo, które w swojej codziennej pracy doświadczają obciążeń emocjonalnych oraz intensywnych kontaktów interpersonalnych. W szczególności dedykowane jest pracownikom administracji publicznej i sektora prywatnego, kadry kierowniczej i menedżerskiej, liderom zespołów, nauczycielom, pedagogom, pracownikom socjalnym, pracownikom ochrony zdrowia oraz osobom pracującym w zawodach pomocowych i usługowych. Szkolenie adresowane jest do osób, które chcą rozwijać umiejętność rozpoznawania, regulowania i konstruktywnego wyrażania emocji w środowisku zawodowym, w celu poprawy efektywności pracy i relacji zawodowych.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

8

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

identyfikacja i kontrola emocji w środowisku zawodowym

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi identyfikować i kontrolować emocje własne i innych w środowisku zawodowym	Poprawne stosowanie technik kontroli emocji w ćwiczeniach praktycznych	Test teoretyczny

Cel biznesowy

zwiększenie efektywności podejmowania decyzji, poprawa współpracy

Efekt usługi

umiejętność identyfikowania i zarządzania emocjami w pracy

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

symulacje, praktyczne zadania, refleksja grupowa

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

- wprowadzenie do emocji w pracy,
- strategię kontroli emocji,
- ćwiczenia praktyczne,
- case studies

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 5

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Wprowadzenie do zarządzania emocjami w pracy; Mechanizmy powstawania emocji i reakcje emocjonalne	Joanna Dejko	24-10-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 5 Świadomość emocjonalna i samoregulacja	Joanna Dejko	24-10-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 5 Emocje w sytuacjach trudnych i stresujących; Podsumowanie dnia	Joanna Dejko	24-10-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 5 Emocje w komunikacji i relacjach zawodowych; Zarządzanie emocjami w pracy zespołowej	Joanna Dejko	25-10-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 5 Radzenie sobie z emocjami klientów i współpracowników; Zapobieganie przeciążeniu emocjonalnemu i wypaleniu; Podsumowanie szkolenia i plan wdrożenia	Joanna Dejko	25-10-2026	12:00	16:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	25,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	25,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Dejko

Szkolenia prowadzi Pani mgr Joanna Dejko – absolwentka psychologii (UMCS Lublin 1992), Certyfikowany Diagnosta i Specjalista FASD, Certyfikowany Superwizor Pracy Socjalnej. Posiada doświadczenie w coachingu, mentoringu, doradztwie zawodowym oraz organizacji szkoleń i konferencji. Od 1998r. psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Łęcznej, prowadzi własną działalność gospodarczą w zakresie terapii indywidualnej i grupowej, coachingu i superwizji. Z doświadczeniem w realizacji coachingu emocjonalnego, rozwoju kompetencji interpersonalnych i inteligencji emocjonalnej, doświadczeniem w pracy z liderami i zespołami projektowymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

prezentacje, kwestionariusze

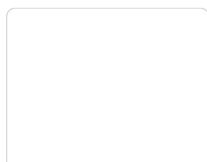
Warunki uczestnictwa

pełnoletni uczestnicy, gotowość do pracy z emocjami

Warunki techniczne

stabilne łącze internetowe, kamera, mikrofon

Kontakt



Joanna Dejko

E-mail asiadejko@op.pl



Telefon (+48) 515 055 704