



## Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu. Szkolenie praktyczne dla kadry menedżerskiej - Certyfikowane szkolenie

Numer usługi 2026/01/07/8282/3242431

1 832,70 PLN brutto  
1 490,00 PLN netto  
152,73 PLN brutto/h  
124,17 PLN netto/h

Centrum Organizacji  
Szkoleń i  
Konferencji SEMPER  
Magdalena  
Wolniewicz-Kesaria

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★☆ 4,5 / 5

🕒 12 h

2 998 ocen

📅 05.10.2026 do 06.10.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Grupa docelowa usługi</b>	-kadra menedżerska wszystkich szczebli zarządzania, -pracownicy i menedżerowie działu HR, -specjaliści biorący udział w procesach zarządzania.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	12
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa ma na celu nabycie kompetencji w zakresie Inteligencji Emocjonalnej tak by stosować ją, w sposób nieskomplikowany, efektywny i skuteczny.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dwudniowa sesja szkoleniowa koncentruje się na znaczeniu i używaniu Inteligencji Emocjonalnej w praktyce życia biznesowego. Uczestnicy ćwiczą umiejętności wynikające z Inteligencji Emocjonalnej tak by stosować ją, w sposób nieskomplikowany, efektywny i skuteczny.	Zdobycie wiedzy z zakresu zarządzania emocjami, inteligencji emocjonalnej oraz komunikacji w emocjach.	Wywiad swobodny

## 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

### I. WPROWADZENIE DO WARSZTATÓW.

- Prezentacja trenera i uczestników warsztatów.
- Omówienie głównych elementów warsztatów.

### II. ISTOTA INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ.

- Kompetencje emocjonalne i społeczne warunkujące inteligencję emocjonalną (samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne).
- Świadoma kontrola i zarządzanie emocjami (samokontrola, samoregulacja).
- Wykorzystanie umiejętności wpływu - autorefleksja na temat roli lidera.
- Określenie konkretnych sposobów oddziaływania na podwładnych, tworzenie więzi, uświadomienie sobie własnego wpływu działań.
- Zrozumienie swojej roli w tworzeniu pozytywnego miejsca pracy.

•Kreatywność w pracy - jaki ma wpływ, jak jej nie niszczyć, jak wykorzystać i wzmacniać.

### **III. JAK TRENOWAĆ SWOJĄ ŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNĄ?**

•Poznajmy się z emocjami - czym są, jaką pełnią rolę w miejscu pracy i jaki wpływ ma na nie lider.

•Zrozumienie emocji i procesu emocjonalnego.

•Jak właściwie rozpoznawać uczucia swoje i innych - uświadomienie sobie przez lidera pozytywnych cech jego pracowników, zwiększenie więzi i wpływ na efekty pracy zespołu.

•Szacunek do siebie, poczucie własnej wartości i samoświadomość własnych emocji.

### **IV. DO CZEGO W ŻYCIU ZAWODOWYM PRZYDATNE SĄ UCZUCIA I JAK JE WYKORZYSTYWAĆ?**

•Co to są emocje?

•Różnice pomiędzy „charakterem inteligentnym”, a „charakterem emocjonalnym”.

•Pomysłowość organizacyjna i grupowy iloraz inteligencji.

•Rozpoznawanie indywidualnych ograniczeń w rozwoju emocjonalnym (przesłania i stereotypy) – zrzucanie balastu.

### **PODSUMOWANIE I DNIA WARSZTATÓW SZKOLENIOWYCH.**

#### **V. KIEROWANIE SWOIMI EMOCJAMI I PANOWANIE NAD NIMI.**

•Znajomość własnych emocji i samoświadomość.

•Kierowanie emocjami.

•Zdolność motywowania się i samokontrola emocjonalna.

•Rozpoznawanie emocji u innych.

•Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi - umiejętności kierowania emocjami innych ludzi.

#### **VI. EMOCJE W KOMUNIKOWANIU SIĘ (ćwiczenie różnych form komunikowania)**

•Korzenie empatii i jej rozwój.

•Empatia i etyka.

•Związki inteligencji emocjonalnej ze stylami kierowania.

•Rola kierownika w tworzeniu klimatu społecznego w urzędzie.

•Zastosowanie inteligencji emocjonalnej w procesach zarządzania.

#### **VII. KOMUNIKACJA - ELEMENTY TRENINGU INTERPERSONALNEGO.**

•Słuchanie innych ze zrozumieniem.

•Umiejętność wyrażania swoich opinii, oczekiwań i potrzeb.

•Efektywna i satysfakcjonująca współpraca z ludźmi.

•Rywalizacja zamiast agresji.

•Udzielanie i otrzymywanie informacji zwrotnych zadawanie pytań.

•Parafrazowanie.

•Interpretowanie.

•Klasyfikowanie.

•Ocenianie.

#### **VIII. PODSTAWY INTELIGENCJI SPOŁECZNEJ.**

- Organizowanie grup: podstawowa umiejętność przywódcy, na którą składa się inicjowanie i koordynowanie wysiłków zespołów ludzi
- Negocjowanie rozwiązań: talent mediatora, zapobieganie konfliktom, albo gaszenie tych, które już wybuchły
- Nawiązywanie stosunków osobistych: łatwość wchodzenia w kontakty z innymi osobami
- Przeprowadzanie analiz społecznych: zdolność do wykrywania i intuicyjnego domyślenia się uczuć, motywów i trosk innych. Wiedza o tym jak i co czują inni, może prowadzić do łatwego wytworzenia się zażyłości z nimi albo poczucia wzajemnego zrozumienia.

#### PODSUMOWANIE II DNIA WARSZTATÓW SZKOLENIOWYCH.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu - szkolenie praktyczne dla kadry menedżerskiej.	Ekspert SEMPER	05-10-2026	09:00	15:00	06:00
<b>2 z 2</b> Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu - szkolenie praktyczne dla kadry menedżerskiej.	Ekspert SEMPER	06-10-2026	09:00	15:00	06:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 832,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	152,73 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,17 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

**Ekspert SEMPER**

Ekspert Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, tj. e-podręcznik i zeszyt ćwiczeń przygotowany przez eksperta SEMPER.
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

### Warunki uczestnictwa

ZGŁOSZENIE NA USŁUGĘ

Rezerwacji miejsca szkoleniowego można dokonać za pośrednictwem BUR.

## Informacje dodatkowe

**Metody pracy podczas szkolenia on-line:**

- wygodna forma szkolenia - wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki i ulubiony fotel
- szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formie w wirtualnym pokoju konferencyjnym i kameralnej grupie uczestników
- bierzesz udział w pełnowartościowym szkoleniu - Trener prowadzi zajęcia "na żywo" - widzisz go i słyszysz
- pokaz prezentacji, ankiet i ćwiczeń widzisz na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym.
- podczas szkolenia Trener aktywizuje uczestników zadając pytania, na które można odpowiedzieć w czasie rzeczywistym
- otrzymujesz certyfikat wydany przez jedną z wiodących firm szkoleniowych w Polsce
- masz dostęp do konsultacji poszkoleniowych w formie e-mail do 4 tygodni po zrealizowanym szkoleniu
- otrzymujesz indywidualną kartę rabatową upoważniającą do 10% zniżki na wszystkie kolejne szkolenia stacjonarne i online organizowane przez Centrum Organizacji Szkoleń i Konferencji SEMPER

## Warunki techniczne

**WYMAGANIA TECHNICZNE:**

Platforma /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Platforma Zoom (<https://zoom-video.pl/>)

**Wymagania sprzętowe:**

**Minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji** - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu

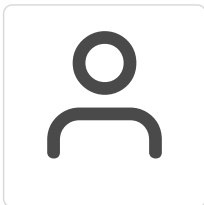
**Minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik** - minimalna prędkość łącza: 512 KB/sek

**Niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów** - komputer, laptop lub inne urządzenie z dostępem do internetu. Nie ma potrzeby instalowania specjalnego oprogramowania.

**Okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line** - od momentu rozpoczęcia szkolenia do momentu zakończenia szkolenia

**Potrzebna jest zainstalowana najbardziej aktualna oficjalna wersja jednej z przeglądarek:** Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera. Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy); 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej); System operacyjny taki jak Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS. Łącze internetowe o minimalnej przepustowości do zapewnienia transmisji dźwięku 512Kb/s, zalecane min. 2 Mb/s oraz min. 1 Mb/s do zapewnienia transmisji łącznie dźwięku i wizji, zalecane min. 2,5 Mb/s.

## Kontakt



**Angelika Poznańska**

**E-mail** [info@szkolenia-semper.pl](mailto:info@szkolenia-semper.pl)

**Telefon** (+48) 570 590 060