



Szkolenie realizowane w ramach projektu „Postaw swój biznes na nogi”-Zarządzanie emocjami

Numer usługi 2026/01/19/162674/3267269

3 360,00 PLN brutto
3 360,00 PLN netto
210,00 PLN brutto/h
210,00 PLN netto/h

Smart Safety
Consulting Spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

15 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.05.2026 do 12.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, pracowników i menedżerów chcących rozwijać kompetencje emocjonalne w pracy zespołowej i kontaktach biznesowych.

W szkoleniu mogą wziąć udział:

- **menedżerowie** średniego i wyższego szczebla odpowiedzialni za zarządzanie zespołami i procesami operacyjnymi,
- **liderzy** zespołów handlowych, logistycznych i projektowych,
- **specjaliści** odpowiedzialni za współpracę międzydziałową i relacje z klientami,
- **pracownicy** zainteresowani rozwojem samoświadomości emocjonalnej, samoregulacji i umiejętności zarządzania emocjami w trudnych sytuacjach,
- **osoby pragnące doskonalić zdolności interpersonalne**, empatię i komunikację w relacjach zawodowych,
- **liczba uczestników: 3-10 osób** (optymalna do ćwiczeń praktycznych)

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

28-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje Uczestnika do rozwijania kompetencji w zakresie inteligencji emocjonalnej oraz skutecznego zarządzania emocjami w środowisku biznesowym. W ramach udziału w usłudze Uczestnik nauczy się rozpoznawać i kontrolować własne reakcje emocjonalne, lepiej rozumieć emocje innych osób, stosować techniki komunikacji empatycznej i asertywnej, budować trwałe relacje interpersonalne, wzmacniać automotywację oraz podejmować decyzje w oparciu o fakty, a nie impulsy emocjonalne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie inteligencji emocjonalnej	– rozróżnia kompetencje emocjonalne i społeczne – charakteryzuje znaczenie emocji w pracy zespołowej	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy samoregulacji	– opisuje metody kontroli emocji – rozróżnia proaktywne i reaktywne strategie działania	Test teoretyczny
Definiuje rolę samoświadomości w pracy zawodowej	– rozróżnia samoświadomość poznawczą i emocjonalną – uzasadnia jej znaczenie dla efektywności pracy	Test teoretyczny
Charakteryzuje techniki komunikacji empatycznej	– opisuje zasady NVC – klasyfikuje sytuacje wymagające zastosowania komunikacji empatycznej	Test teoretyczny
Rozróżnia style reagowania w sytuacjach kryzysowych	– identyfikuje reakcje proaktywne i reaktywne – uzasadnia skutki każdej strategii	Test teoretyczny
Analizuje wpływ nastroju na wykonanie zadań	– rozróżnia wpływ emocji pozytywnych i negatywnych – klasyfikuje konsekwencje dla wyników pracy	Test teoretyczny
Analizuje zachowania w trudnych relacjach interpersonalnych	– identyfikuje manipulacje i zaczepki – uzasadnia skutki różnych reakcji	Test teoretyczny
Stosuje techniki komunikacji empatycznej	– dobiera język i formę przekazu w scenariuszach testowych – uzasadnia dobór techniki	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje strategie zarządzania emocjami zespołu	– identyfikuje sytuacje kryzysowe w zespole – dobiera metody wspierające stabilność emocjonalną grupy	Test teoretyczny
Tworzy scenariusze konstruktywnej krytyki	– projektuje komunikaty uwzględniające emocje odbiorcy – dobiera odpowiednie techniki wyrażania opinii	Test teoretyczny
Stosuje strategie budowania odporności emocjonalnej	– projektuje działania wspierające spokój w sytuacjach kryzysowych – identyfikuje sygnały przeciążenia i reaguje adekwatnie	Test teoretyczny
Zarządza własnymi emocjami w sytuacjach trudnych	– rozróżnia reakcje proaktywne i reaktywne – proponuje skuteczne strategie kontroli emocji	Test teoretyczny
Stosuje techniki NVC w praktyce	– klasyfikuje komunikaty według zasad NVC – dobiera odpowiednie reakcje w trudnych sytuacjach	Test teoretyczny
Kształtuje świadomość emocjonalną w zespole	– identyfikuje reakcje emocjonalne członków zespołu – projektuje działania wspierające rozwój kompetencji emocjonalnych	Test teoretyczny
Rozwija umiejętność podejmowania decyzji w oparciu o fakty	– monitoruje emocjonalne pułapki – planuje decyzje niezależne od impulsywnych reakcji	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

Dzień 1

6 godz. zajęć teoretycznych, 2 godz. zajęć praktycznych

1. Inteligencja emocjonalna i znaczenie emocji w życiu zawodowym.

- 5 kompetencji emocjonalnych i społecznych w praktyce.
- Na co powinniśmy zwrócić uwagę – IPD (indywidualny plan działania)

2. Samoświadomość emocjonalna i samoregulacja w relacjach ze współpracownikami.

- Świadomość swoich emocji, kiedy i jak ich doświadczam – kolory emocji.
- Nagła i przedłużająca się zmiana w moim sposobie życia.
- Emocjonalne reakcje na kryzys, strach: jak my ludzie, reagujemy?
- Umiejętność rozumienia emocji innych, jako warunek efektywnego działania w środowisku pracy.
- Proaktywność i reaktywność w pracy z emocjami.
- Proaktywne sposoby na spędzanie czasu, edukację, wzmacnianie relacji (zamiast zamartwiania i stresu).

Dzień 2

5 godz. 45min. zajęć teoretycznych, 2 godz. zajęć praktycznych

3. Budowanie silnych relacji.

- Co osobiście mogę zrobić z sytuacją, w której się znajduję, co zrobić ze swoimi emocjami?
- Zasady kierowania emocjami.
- Jak komunikować emocje, by one nie komunikowały się za nas?
- Techniki asertywne wyrażania emocji w trudnych sytuacjach interpersonalnych.
- NVC i komunikacja empatyczna.
- Reagowanie na atak werbalny (na chłodno).
- Reagowanie na zaczepki manipulacyjne i nieuprawnioną krytykę.
- Wyrażanie konstruktywnej krytyki opartej o uwalnianie emocji.
- Komunikacja niewerbalna – jak otoczenie czyta moje emocje.
- Jak komunikacja niewerbalna wpływa na mnie? – postawa, a emocje i hormony.

4. Zaawansowane zdolności społeczne i motywacja.

- Rozpoznawanie i rozumienie potrzeb i postaw innych – praca na empatii.
- Zyski i straty: czy warto być empatycznym w biznesie? (po co nam empatia w relacjach?)
- Wpływ nastroju, gdy dostaniemy zadanie do wykonania.
- Automotywacja, a język jakim do siebie mówimy.
- Różnice w postrzeganiu i interpretacji tych samych stwierdzeń; zauważanie różnic między faktami a interpretacją (emocji).
- Wpływ społeczny – czyli, jak działać partnersko i budować współpracę?
- Podejmowanie decyzji w oparciu o fakty, nie o emocje i uczucia.
- Jak panować nad silnymi emocjami jak gniew, złość, irytacja, frustracja, bezradność - co robić? czego nie robić
- Jak sobie radzić z przeciążeniami? jak się „samo-regulować”
- Jak ja mogę zachować spokój i zaakceptować sytuację?

5. Podsumowanie. Emocjonalna zmiana zaczyna się ode mnie.

6. Przekazanie zadania – post work

7. WALIDACJA (15min)

Celem walidacji jest potwierdzenie, że uczestnik szkolenia osiągnął zakładane efekty uczenia się.

Walidacja odbywa się w formie **testu teoretycznego** realizowanego na ostatnim etapie szkolenia. Test ma na celu weryfikację stopnia przyswojenia wiedzy przekazanej podczas zajęć oraz zrozumienia zasad i technik omawianych w poszczególnych modułach szkoleniowych.

Narzędziem walidacyjnym jest **test jednokrotnego wyboru**, udostępniany uczestnikom po zakończeniu szkolenia, realizowanego na platformie Zoom. Test odbywa się w obecności trenera prowadzącego lub wyznaczonej osoby odpowiedzialnej za weryfikację efektów uczenia się (z wykorzystaniem połączenia wideo). Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest udzielenie co najmniej 70% prawidłowych odpowiedzi. Za przygotowanie pytań do testu odpowiedzialny jest walidator, natomiast osoba prowadząca udostępnia uczestnikom test podczas szkolenia online. Testy po zakończeniu usługi są przekazywane i sprawdzane przez walidatora.

Czas przeznaczony na test: **15 minut**.

Przerwy oraz walidacja są wliczone w koszt usługi. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych.

Szkolenie trwa 16 x 60 minut = 16 godz. zegarowych. Harmonogram szkolenia uwzględnia przerwy w łącznym wymiarze jednej godziny w każdym dniu szkoleniowym.

Warunki organizacyjne zostały opisane w sekcji Warunki uczestnictwa.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 1. Inteligencja emocjonalna i znaczenie emocji w życiu zawodowym	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 przerwa kawowa	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 1. Inteligencja emocjonalna i znaczenie emocji w życiu zawodowym c.d.	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 przerwa obiadowa	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 15 2. Samoświadomość emocjonalna i samoregulacja w relacjach ze współpracownikami.	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 przerwa kawowa	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 2. Samoświadomość emocjonalna i samoregulacja w relacjach ze współpracownikami c.d.	Katarzyna Matuszczak	29-05-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 15 3. Budowanie silnych relacji.	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 przerwa kawowa	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 4. Zaawansowane zdolności społeczne i motywacja.	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 przerwa obiadowa	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 5. Podsumowanie. Emocjonalna zmiana zaczyna się ode mnie.	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 przerwa kawowa	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 6. Przekazanie zadania – post work	Katarzyna Matuszczak	12-06-2026	15:15	16:45	01:30
15 z 15 Walidacja	-	12-06-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 360,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 360,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	210,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	210,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Matuszczak

Trener, psycholog, konsultant. Absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Ukończyła Szkołę Treningu i Warsztatu psychologicznego i Akademii Trenera w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA. Certyfikowany konsultant narzędzia diagnostycznego D3™ wydany przez The Institute for Motivational Living, praktyk i trener Prism Brain Mapping oraz konsultant MTQ48. Od ponad 17 lat pracuje jako trener/konsultant dla wielu firm. Wykładowca na Uniwersytecie Humanistyczno-społecznym SWPS. Specjalizuje się w rozwoju i doskonaleniu umiejętności „miękkich” dla osób pracujących na wszystkich szczeblach organizacji, prowadzi konsultacje i szkolenia z zakresu: budowanie relacji w zespole (współpraca w zespole), komunikacji, zarządzanie zespołem, zmiana nawyków, rozwiązywanie konfliktów, zarządzanie zmianami wynikającymi z przeobrażeń na rynku prac, zarządzanie pracą zdalną i hybrydową, zrównoważone zarządzanie potencjałem pracowników, obsługa klienta. Szkoliła doradzała m. innymi dla: Samsung Electronics Polska, Aviva, Tauron Polska Energia, Asseco Poland, KGHM Polska, Totalizator Sportowy, Neckermann Polska, BP, Jelfa, Amadeus Polska, SWPS, Top Marketing, Jeronimo Martins, KPRM. Posiada ponad 120h doświadczenia w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce w przeciągu ostatnich 24 miesięcy, liczone wstecz od rozpoczęcia szkolenia. W ciągu ostatnich 5lat licząc od daty usługi, prowadził szkolenia o tej samej oraz pokrewnej tem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik z odpowiednim wyprzedzeniem otrzyma link do spotkania oraz identyfikator i kod dostępu. Zgodnie z wymaganiami, uczestnik szkolenia zobowiązany jest podać pełne imię i nazwisko podczas dołączania do szkolenia online. Hasło dostępu: Każda sesja Zoom powinna być zabezpieczona hasłem, które zostanie przekazane uczestnikom przed rozpoczęciem szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Ciche i dobrze oświetlone miejsce do udziału w szkoleniu. Miejsce, w którym uczestnik będzie uczestniczył w szkoleniu, powinno być dobrze oświetlone, aby zapewnić odpowiednią widoczność wideo. Zasilanie (pełna bateria lub dostęp do źródła prądu, aby uniknąć przerwania połączenia).

Test połączenia: Zaleca się przeprowadzenie krótkiej sesji testowej na dzień przed szkoleniem, aby upewnić się, że wszystkie urządzenia i oprogramowanie działają poprawnie.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi tj. symulacje, case study, scenki treningowe, ćwiczenia grupowe i indywidualne, gry i filmy szkoleniowe, dyskusje, analizy doświadczeń uczestników, dzięki czemu zdobędą wiedzę oraz rozwiną umiejętności, postawy i zachowania.

Podczas szkolenia przewidziane są:

2 przerwy kawowe x 15 min

1 przerwa x 30 min

Przerwy oraz walidacja są wliczone w koszt usługi. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych.

W przypadku finansowania ze środków publicznych w przynajmniej 70% - cena netto=brutto. Stawka vat zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 podpunkt c), ustawy o vat.

Warunki techniczne

1) platforma/rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego będzie prowadzona usługa: zoom.us.

2) minimalne wymagania sprzętowe:

Głośniki i mikrofon – wbudowane lub zewnętrzne, Kamera internetowa – wbudowana lub zewnętrzna,

Komputer wyposażony w co najmniej 2 GB pamięci RAM.

Procesor: minimalny pojedynczy rdzeń 1 GHz lub wyższy, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub wyższy (Intel i3 / i5 / i7 lub odpowiednik AMD)

System operacyjny jeden z wymienionych: macOS X z systemem macOS 10.7 lub nowszym, Windows 10 (uwaga: w przypadku urządzeń z systemem Windows 10 muszą one działać w systemie Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany), Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Windows Vista z dodatkiem SP1 lub nowszym, Windows XP z dodatkiem SP3 lub nowszym, Ubuntu 12.04 lub wyższy, Mint17.1 lub wyższa, Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy, Oracle Linux 6.4 lub nowszy, CentOS 6.4 lub wyższy, Fedora 21 lub nowsza, OpenSUSE 13.2 lub wyższy, ArchLinux (tylko 64-bit).

3) minimalne wymagania dot. parametrów łącza sieciowego: Łącze o przepustowości pobierania i wysyłania danych o prędkości: 5 Mb/s.

4) niezbędne oprogramowanie umożliwiające dostęp do prezentowanych treści i materiałów: - Zoom Client for Meetings - wersja 4.6.10 (20041.0408) lub wyższa albo - przeglądarka internetowa: Dla Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

5) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link do spotkania on-line jest ważny tylko w okresie trwania usługi (od momentu rozpoczęcia usługi do jej zakończenia).

Kontakt



Łukasz Furtak

E-mail biuro@smartsc.com.pl

Telefon (+48) 534 483 483