



ART OF TRAINING

Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5

5 580 ocen

Inteligencja emocjonalna w zespole

Numer usługi 2026/01/30/6670/3297064

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 3 h

📅 27.03.2026 do 27.03.2026

300,00 PLN brutto

300,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Sprzedaż
Grupa docelowa usługi	Pracownicy przedsiębiorstwa oraz właściciele współpracujący w ramach realizacji zadań
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	26-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	3
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Inteligencja emocjonalna w zespole" ma na celu rozwój kompetencji w zakresie zastosowania IE w współpracy w zakresie współpracy

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje i rozumie podstawowe kompetencje inteligencji emocjonalnej.	Uczestnik wymienia 5 głównych obszarów IE według Daniela Golemana	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje własne emocje i ich wpływ na zachowanie.	Uczestnik wskazuje sposoby rozpoznawania emocji u siebie oraz ich wpływ na jakość kontaktu z klientem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje techniki regulacji emocji w kontaktach interpersonalnych	Uczestnik rozpoznaje techniki regulacji emocji (np. oddech, przeramowanie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje inteligencję emocjonalną do deeskalacji trudnych sytuacji	Uczestnik identyfikuje zachowania wyrażające silne emocje i wskazuje odpowiednie sposoby reakcji z użyciem IE.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Szkolenie będzie trwać 3 godziny zegarowe (jedna godzina - 60 minut)

Przerwy są wliczone w czas szkolenia.

Na zakończenie szkolenia nastąpi walidacja w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie z wykorzystaniem Testportal. Walidacja potrwa 10 minut.

Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej - Teoria i praktyka

- Zdefiniowanie inteligencji emocjonalnej (IE)
- Omówienie 5 głównych kompetencji wg Daniela Golemana

- Zrozumienie roli IE w kontakcie interpersonalnym

Rozpoznawanie i regulacja własnych emocji - Praktyka

- Nauka rozpoznawania własnych emocji i reakcji
- Ćwiczenie kontroli emocji w trudnych sytuacjach
- Techniki regulacji emocji (np. oddech, przeramowanie)

Inteligencja emocjonalna w sytuacjach trudnych - Praktyka

- Zastosowanie narzędzi IE w deeskalacji napięć

Walidacja i zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	27-03-2026	12:30	13:30	01:00
2 z 5 Rozpoznawanie i regulacja własnych emocji	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	27-03-2026	13:30	14:15	00:45
3 z 5 Przerwa	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	27-03-2026	14:15	14:30	00:15
4 z 5 Inteligencja emocjonalna w sytuacjach trudnych	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	27-03-2026	14:30	15:20	00:50
5 z 5 Walidacja i zakończenie szkolenia	-	27-03-2026	15:20	15:30	00:10

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	300,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

Monika Mularska-Kucharek – doktor nauk społecznych w zakresie socjologii, właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej ART OF TRAINING, terapeutka, trenerka biznesu i umiejętności psychospołecznych, ekspertka ds. rozwoju osobistego. Posiada ponad 7700 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń, w tym z zakresu zarządzania emocjami, komunikacji, budowania zespołu i radzenia sobie ze stresem. Specjalizuje się w szkoleniach dla kadry menedżerskiej, sektora biznesowego i placówek medycznych, łącząc wiedzę socjologiczną, psychologiczną i terapeutyczną. Jest autorką książek o rozwoju osobistym, ekspertem telewizyjnym i radiowym, a także prezesem Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości. Posiada doświadczenie w szkoleniach z zakresu obsługi pacjenta i klienta, wspierając profesjonalizację pracy zespołów medycznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy w wersji papierowej, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych. Szkolenie uznajemy za ukończone przy 80% frekwencji oraz zaliczeniu testu walidacyjnego przygotowanego w programie TESTPORTAL.

Adres

ul. Stefana Żeromskiego 53
90-623 Łódź
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123