

dr Kaseła

Emocje pod presją- zarządzanie emocjami EQ-5 w długotrwałym obciążeniu (kwalifikacje)

Numer usługi 2026/02/03/175340/3305411

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

328,13 PLN brutto/h

328,13 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

DR KASELA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

277 ocen

📍 Chorzów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Liderzy, kadra zarządzająca, pracownicy działów HR, psycholodzy, psychoterapeuci. Osoby pragnące poprawić swoją komunikację, zrozumieć emocje swoje i innych. Osoby zainteresowane zarządzaniem dobrostanem osobistym i zespołowym. Osoby które:

- od dłuższego czasu żyją i pracują pod presją
- czują zmęczenie odpowiedzialnością za innych (rodzina, praca, zobowiązania)
- doświadczają przeciążenia, wypalenia lub spadku sensu w pracy
- mają poczucie, że „ciągle trzeba, a przestrzeni na siebie brak”
- chcą lepiej zarządzać sobą, emocjami i decyzjami
- nie szukają motywacyjnych haseł ani coachingu

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Usługa przygotowuje do rozwijania i zastosowania inteligencji emocjonalnej EQ-5 w zarządzaniu emocjami w warunkach długotrwałej presji, przeciążenia odpowiedzialnością oraz zmian życiowych i zawodowych.

Uczestnik zdobędzie kwalifikacje w zakresie umiejętności efektywnego i odpowiedzialnego korzystania z technik zarządzania emocjami EQ- 5

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje pojęcie długotrwałej presji emocjonalnej	Charakteryzuje czym jest przeciążenie emocjonalne oraz jakie są jego źródła w życiu zawodowym i prywatnym	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy wypalenia zawodowego i emocjonalnego	Opisuje etapy wypalenia oraz ich wpływ na funkcjonowanie w pracy i życiu codziennym	Test teoretyczny
Definiuje pojęcie inteligencji emocjonalnej (EQ)	Wyjaśnia znaczenie inteligencji emocjonalnej w radzeniu sobie z presją, odpowiedzialnością i zmianą	Test teoretyczny
Charakteryzuje pojęcie dobrostanu emocjonalnego	Opisuje znaczenie równowagi emocjonalnej w kontekście zdrowia, pracy i relacji	Test teoretyczny
Charakteryzuje pojęcie poczucia wpływu i sprawczości	Precyzuje różnicę pomiędzy kontrolą a wpływem w życiu zawodowym i prywatnym	Test teoretyczny
Rozpoznaje własne reakcje emocjonalne w sytuacjach długotrwałej presji	Identyfikuje emocje związane z przeciążeniem, odpowiedzialnością i stresem	Analiza dowodów i deklaracji
Analizuje swoje schematy reagowania emocjonalnego	Identyfikuje powtarzalne reakcje emocjonalne pojawiające się w pracy i życiu codziennym	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki zarządzania emocjami	Dobiera odpowiednie techniki regulacji emocji do konkretnych sytuacji zawodowych i życiowych	Analiza dowodów i deklaracji
Zarządza sobą w sytuacjach przeciążenia	Planuje działania uwzględniające własne zasoby emocjonalne, energię i granice	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Podejmuje decyzje w warunkach zmęczenia i presji	Analizuje dostępne opcje i wybiera rozwiązania adekwatne do sytuacji osobistej i zawodowej	Analiza dowodów i deklaracji
Charakteryzuje znaczenie odpowiedzialności emocjonalnej	Wymienia różnicę pomiędzy odpowiedzialnością za siebie a nadmiernym przejmowaniem odpowiedzialności za innych	Test teoretyczny
Buduje granice emocjonalne w relacjach zawodowych i prywatnych	Stosuje adekwatne zachowania chroniące przed przeciążeniem emocjonalnym	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje inteligencję emocjonalną w relacjach	Dostosowuje sposób komunikacji do emocji własnych i innych osób	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Charakteryzuje pojęcie komunikacji emocjonalnej	Definiuje zasady jasnego i spokojnego komunikowania swoich potrzeb i granic	Test teoretyczny
Stosuje komunikację emocjonalną w sytuacjach trudnych	Skutecznie wyraża swoje stanowisko oraz słucha innych bez eskalowania napięcia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik wdraża skuteczną komunikację interpersonalną	Uczestnik stosuje kanały komunikacji interpersonalnej, intrapersonalnej, społecznej, pośredniej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Dr Kasela sp. z o. o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Dr Kasela sp. z o. o.

Program

Program szkolenia koncentruje się na rozwijaniu inteligencji emocjonalnej oraz umiejętności zarządzania sobą w warunkach długotrwałej presji, przeciążenia odpowiedzialnością oraz zmian życiowych i zawodowych. Szkolenie kładzie nacisk na świadome rozpoznawanie emocji, odbudowę poczucia wpływu, dobrostan emocjonalny oraz podejmowanie decyzji w sposób adekwatny do realnych możliwości i zasobów uczestnika. Program oparty jest na praktycznych narzędziach inteligencji emocjonalnej (EQ) oraz pracy na rzeczywistych sytuacjach zawodowych i życiowych uczestników. Uczestnicy zdobywają wiedzę i umiejętności umożliwiające skuteczniejsze funkcjonowanie w środowisku zawodowym i prywatnym bez stosowania technik terapeutycznych i motywacyjnych.

Dzień pierwszy 9:00 – 15:30

Moduł 1 – teoria (90 minut)

Presja, przeciążenie i odpowiedzialność – mechanizmy emocjonalne

- długotrwała presja w życiu zawodowym i prywatnym
- odpowiedzialność za rodzinę, zdrowie i pracę – skutki emocjonalne
- przeciążenie emocjonalne jako proces
- sygnały ostrzegawcze wypalenia emocjonalnego
- wpływ presji na decyzje i relacje

Przerwa – 15 minut

Moduł 2 – teoria (45 minut) / praktyka (60 minut)

Wprowadzenie do Inteligencji Emocjonalnej (EQ)

- czym jest inteligencja emocjonalna i jak działa w praktyce
- emocje jako informacja, nie przeszkoda
- rozpoznawanie emocji u siebie i innych
- inteligencja emocjonalna jako narzędzie zarządzania sobą
- analiza realnych sytuacji uczestników

Praktyka – ćwiczenia indywidualne i grupowe

Moduł 3 – teoria (30 minut) / praktyka (15 minut)

Empatia i relacje w warunkach presji

- empatia wobec siebie i innych
- granice emocjonalne w relacjach zawodowych i prywatnych
- odpowiedzialność a nadodpowiedzialność

Praktyka – ćwiczenie

Moduł 4 – teoria (30 minut)

Zarządzanie emocjami w sytuacjach trudnych

- mechanizmy regulacji emocji
- techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami
- reakcja zamiast impulsu

Przerwa – 15 minut

Moduł 5 – teoria (45 minut)

Komunikacja emocjonalna

- jak jasno mówić o swoich potrzebach
- słuchanie bez eskalowania napięcia
- komunikacja w sytuacjach stresu i zmęczenia

Moduł 6 – teoria (30 minut) / praktyka (15 minut)

Rozwiązywanie konfliktów z wykorzystaniem EQ

- źródła konfliktów w przeciążeniu
- etapy eskalacji konfliktu
- inteligencja emocjonalna w sytuacjach spornych

Praktyka – ćwiczenie

Dzień drugi 9:00 – 15:30

Moduł 7 – teoria (45 minut)

Dobrostan emocjonalny – definicja i znaczenie

- czym jest dobrostan emocjonalny
- wpływ dobrostanu na zdrowie i pracę
- relacja między dobrostanem a efektywnością

Moduł 8 – teoria (45 minut) / praktyka (30 minut)

Źródła dobrostanu i poczucia sensu

- co wpływa na poczucie sensu w pracy i życiu
- rozpoznawanie własnych zasobów
- budowanie równowagi

Praktyka – ćwiczenie

Przerwa – 15 minut

Moduł 9 – teoria (45 minut)

Akceptacja jako element dobrostanu

- czym jest akceptacja
- różnica między akceptacją a rezygnacją
- wpływ akceptacji na decyzje i emocje

Moduł 10 – teoria (45 minut)

Zarządzanie nastrojem w codziennym funkcjonowaniu

- nastrój a emocje
- techniki stabilizacji nastroju
- wpływ codziennych wyborów na samopoczucie

Moduł 11 – teoria (45 minut) / praktyka (30 minut)

Kreatywność i elastyczność w myśleniu

- kreatywność jako narzędzie radzenia sobie ze zmianą

• elastyczne podejście do problemów

• poszukiwanie nowych rozwiązań

Praktyka – ćwiczenie

Przerwa – 15 minut

Moduł 12 – teoria (45 minut)

Samoopieka emocjonalna w życiu codziennym i zawodowym

• czym jest samoopieka emocjonalna

• dbanie o siebie bez poczucia winy

• codzienne działania wspierające dobrostan

Moduł 13 – walidacja (30 minut)

Usługa prowadzi do uzyskania kwalifikacji: **Inteligencja Emocjonalna w zarządzaniu emocjami EQ-5**

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (45 minut). Przerwy ujęte w harmonogramie nie wliczają się do czasu szkolenia.

Każdego dnia przewidziano dwie przerwy kawowe po 15 minut. Część praktyczna obejmuje autorskie ćwiczenia indywidualne i grupowe odnoszące się do rzeczywistych sytuacji zawodowych i życiowych uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Moduł 1 – teoria (90 minut)	Marzena Martyniak	18-04-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 17 Przerwa	Marzena Martyniak	18-04-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 17 Moduł 2 – teoria (45 minut) / praktyka (60 minut)	Marzena Martyniak	18-04-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 17 Moduł 3 – teoria (30 minut) / praktyka (15 minut)	Marzena Martyniak	18-04-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 17 Moduł 4 – teoria (30 minut)	Marzena Martyniak	18-04-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 17 Przerwa	Marzena Martyniak	18-04-2026	13:45	14:00	00:15
7 z 17 Moduł 5 – teoria (45 minut)	Marzena Martyniak	18-04-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 17 Moduł 6 – teoria (30 minut) / praktyka (15 minut)	Marzena Martyniak	18-04-2026	14:45	15:30	00:45
9 z 17 Moduł 7 – teoria (45 minut)	Marzena Martyniak	19-04-2026	09:00	09:45	00:45
10 z 17 Moduł 8 – teoria (45 minut) / praktyka (30 minut)	Marzena Martyniak	19-04-2026	09:45	11:00	01:15
11 z 17 Przerwa	Marzena Martyniak	19-04-2026	11:00	11:15	00:15
12 z 17 Moduł 9 – teoria (45 minut)	Marzena Martyniak	19-04-2026	11:15	12:00	00:45
13 z 17 Moduł 10 – teoria (45 minut)	Marzena Martyniak	19-04-2026	12:00	12:45	00:45
14 z 17 Moduł 11 – teoria (45 minut) / praktyka (30 minut)	Marzena Martyniak	19-04-2026	12:45	14:00	01:15
15 z 17 Przerwa	Marzena Martyniak	19-04-2026	14:00	14:15	00:15
16 z 17 Moduł 12 – teoria (45 minut)	Marzena Martyniak	19-04-2026	14:15	15:00	00:45
17 z 17 Moduł 13 – Walidacja	-	19-04-2026	15:00	15:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto	328,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,13 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marzena Martyniak

Ukończyła studia magisterskie na Uniwersytecie SWPS, uzyskując tytuł VIS (Very Important Student) – naukowy II stopnia. Wzięła udział w szkoleniach i kursach z zakresu inteligencji emocjonalnej, stale podnosząc swoje kwalifikacje. Tworząc innowacyjne programy treningowe, takie jak „Personal EPower” oraz „Land of Emotions”, zdobyła doświadczenie w pracy z dorosłymi i dziećmi w obszarze rozwoju emocjonalnego. W 2019 roku ukończyła 3 poziom certyfikacji poziom ekspercki inteligencji emocjonalnej, wydanym przez ISEI w Nowym Jorku. Jest założycielką Instytutu Rozwoju Emocji i generalnym przedstawicielem ISEI w Polsce. Prowadzi międzynarodowe badania naukowe IE, tworzy narzędzia diagnostyczne IE, programy treningowe dla dorosłych z IE, programy edukacyjne dla edukacji. Umiejętnie wykorzystuje narzędzia cyfrowe oparte na AI w pracy psychologa. Współpracuje z placówkami oświatowymi i biznesowymi. Jest prelegentką na konferencjach krajowych i zagranicznych min. Australia, Portugalia, Litwa, Afryka. Prowadzi szkolenia dla firm min. z komunikacji, rozwiązywania konfliktów, samoregulacji, umiejętności interpersonalnych, zarządzania stresem. Prowadzi warsztaty dla kobiet z zakresu zdrowia emocjonalnego, rozwoju osobistego i dobrostanu emocjonalnego. Jest autorką akademickiej książki „Eastern European Perspectives on Emotional Intelligence” oraz cyklu książek Dr. Emocja. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła wiele szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w postaci wydrukowanej prezentacji dotyczącej tematu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych (45 minut). Jednakże harmonogram przerw jest elastyczny i dostosowany do tempa pracy uczestników w danym dniu szkoleniowym, aby umożliwić im efektywne korzystanie z przerw w zależności od potrzeb i rytmu zajęć.

PODSTAWA ZWOLNIENIA Z VAT:

1. Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013r. paragraf 3 ust 1 pkt.14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane.

Część praktyczna obejmuje autorskie ćwiczenia indywidualne i grupowe odnoszące się do rzeczywistych sytuacji zawodowych i życiowych uczestników.

Adres

ul. 75 Pułku Piechoty 1A
41-500 Chorzów
woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w przestronnej sali szkoleniowej. Organizator zapewnia odpowiednie warunki do prowadzenia szkolenia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



KLAUDIA NYKIEL

E-mail klaudia.nykiel22@interia.pl

Telefon (+48) 531 197 615