



## Inteligencja emocjonalna: zarządzanie stresem i emocjami - szkolenie

Numer usługi 2026/02/26/140920/3365164

1 890,00 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

118,13 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

83 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 16.04.2026 do 17.04.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Zapraszamy na szkolenie osoby, które:

- zarządzają zespołami lub procesami i funkcjonują pod presją sprzecznych oczekiwań,
- pracują z klientami lub kontrahentami i mierzą się z emocjami oraz wysokimi wymaganiami,
- podejmują liczne, kluczowe decyzje w warunkach odpowiedzialności i stresu,
- wykonują pracę twórczą lub podlegającą ciągłej ocenie, gdzie efekty są odroczone w czasie,
- realizują zadania rutynowe i monotonne, narażające na znużenie i wypalenie,
- doświadczają w pracy silnych emocji, takich jak złość, napięcie czy smutek,
- wykonują zadania obarczone ryzykiem i dużą odpowiedzialnością.

W usłudze mogą uczestniczyć również osoby z innych projektów

usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Inteligencja emocjonalna: zarządzanie stresem i emocjami” dostarcza uczestnikom praktycznych narzędzi i technik wspierających skuteczne radzenie sobie ze stresem oraz emocjami w codziennej pracy. Szkolenie pomaga zwiększyć odporność psychiczną, poprawić jakość podejmowanych decyzji oraz relacje zawodowe.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik opisuje strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami.	Uczestnik omawia strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami oraz wskazuje ich praktyczne zastosowanie w sytuacjach zawodowych.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik rozpoznaje własne emocje i potrzeby, ograniczając ryzyko frustracji.	Uczestnik identyfikuje swoje emocje i potrzeby podczas ćwiczeń praktycznych oraz wykazuje zdolność zapobiegania frustracjom.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zachowuje spokój i skuteczność w sytuacjach stresowych.	Uczestnik działa spokojnie i skutecznie w symulowanych sytuacjach stresowych, stosując adekwatne strategie radzenia sobie.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

1. Uczestnik zobowiązany jest do udziału w minimum 80% zajęć, zgodnie z wymogami Operatora.
2. Frekwencja na szkoleniu potwierdzana jest na podstawie listy obecności podpisywanej przez uczestników.
3. Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług, jako usługa kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego finansowana w całości ze środków publicznych, realizowana za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych (BUR).
4. Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut).
5. Łączna liczba godzin szkolenia wynosi 14 godzin (po odliczeniu przerw kawowych oraz przerwy obiadowej), w tym:
  - zajęcia teoretyczne: 4 godziny,
  - zajęcia praktyczne: 10 godzin.

## 1. Jak rozwijać inteligencję emocjonalną i wykorzystywać ją w praktyce? – zrozumienie i rozpoznawanie emocji

- Po co są nam emocje i jak powstają? – mechanizm powstawania emocji jako podstawa świadomego zarządzania nimi.
- Rozpoznawanie emocji – jak odczytywać sygnały płynące z ciała (fizjologia emocji) i trafnie nazywać pojawiające się stany emocjonalne.
- Bariery skutecznego radzenia sobie z emocjami – najczęstsze mechanizmy obronne.
- Jakich błędów unikać, aby lepiej radzić sobie z trudnymi i intensywnymi emocjami.

## 2. Zarządzanie emocjami – jak radzić sobie ze złością, frustracją, smutkiem, lękiem i innymi trudnymi emocjami?

- Pozytywne funkcje złości i innych wymagających emocji (tak – również pozytywne!).
- Jak poprzez trafne pytania dotrzeć do źródła emocji i wypracować konstruktywne rozwiązania w trudnych sytuacjach.
- Zmiana ograniczających przekonań stojących za złością, frustracją i lękiem – trening modyfikacji przekonań oraz praca z nawracającymi myślami.
- Wstyd i poczucie winy – sposoby radzenia sobie z tymi emocjami.
- Emocje wspierające zdrowienie – czym są i dlaczego mają znaczenie.
- Uwalnianie emocji i napięcia z ciała jako sposób na większą równowagę, radość i poczucie spełnienia.

## 3. Inteligencja emocjonalna w relacjach – rozmowa o emocjach, reagowanie na emocje innych i budowanie porozumienia w trudnych sytuacjach interpersonalnych

- Empatia – czym jest i jakie ma zastosowanie w biznesie.
- Jak empatycznie reagować na emocje współpracowników, partnerów biznesowych i klientów oraz kierować rozmowę ku rozwiązaniom.
- Odkrywanie potrzeb kryjących się za emocjami innych – model komunikacji w duchu Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga.
- Konstruktywne wyrażanie własnych emocji – również w środowisku biznesowym.

## 4. Zarządzanie stresem – jak rozpoznać własne stresory i oswoić stres?

- Czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem – proces reakcji stresowej.
- Teoria poliwalgalna (nerw błędny) w praktyce – wpływ układu nerwowego na poczucie bezpieczeństwa.
- Najczęstsze źródła stresu: trudne rozmowy, presja czasu, nadmiar zadań, konflikty, wyzwania zawodowe – jakie potrzeby, przekonania i wartości kryją się pod doświadczeniem stresu.
- Objawy stresu w ciele i umyśle – jak rozpoznawać pierwsze sygnały i adekwatnie na nie reagować.
- Skutki długotrwałego napięcia – konsekwencje funkcjonowania w stanie chronicznego stresu.
- Zmiana podejścia do stresu – najnowsze badania i ich praktyczne zastosowanie.

## 5. Zarządzanie stresem – jak przekształcić stres w działanie konstruktywne?

- Indywidualny styl radzenia sobie w trudnych sytuacjach – autodiagnoza.
- Konflikty, presja czasu, odpowiedzialność, wystąpienia publiczne – jak elastycznie korzystać z różnych stylów reagowania w zależności od sytuacji i celu.
- Jak nie przenosić napięcia i emocji między życiem zawodowym a prywatnym.
- Zmiana reakcji na zagrożenie w reakcję na wyzwanie – budowanie odwagi i sprawczości.

## 6. Jak budować odporność emocjonalną – narzędzia i techniki wspierające w stresie i silnych emocjach

- Dlaczego niektórzy radzą sobie ze stresem i emocjami skuteczniej niż inni.
- Teoria poliwalgalna w praktyce – ćwiczenia przywracające poczucie bezpieczeństwa.
- Techniki oddechowe – regulacja reakcji stresowej poprzez pracę z oddechem.
- Mindfulness – czym jest uważność i jak ją trenować, aby przeciwdziałać skutkom chronicznego stresu.
- Techniki redukujące napięcie w ciele.
- Sposoby podnoszenia poziomu energii.
- Techniki relaksacyjne – trening Jacobsona jako metoda rozluźniania napięć mięśniowych.

- Neuropsychologia w praktyce – jak zmienić negatywne nastawienie mózgu i zwiększyć zasoby energii do działania (trening pozytywnego nastawienia wg Ricka Hansona).

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 1

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 1</span> Walidacja	-	17-04-2026	16:00	17:00	01:00

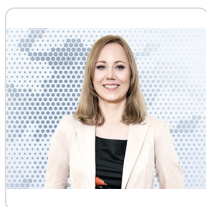
# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 890,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 890,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,13 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Monika Dąbrowska

Menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem w biznesie, certyfikowana trenerka oraz akredytowana konsultantka Insights Discovery, superwizorka trenerów 4GROW, twórczyni gier i narzędzi szkoleniowych. Odpowiada za obszar marketingu i HR w 4GROW.

Jako Senior Communications Manager w międzynarodowej korporacji wspierała realizację celów biznesowych oraz budowała zaangażowanie pracowników biura i sieci sprzedaży m.in. w Polsce, Francji i Irlandii. Doradzała prezesom, zarządom i kadrze menedżerskiej w obszarze komunikacji, łącząc standardy oparte na współpracy, zaufaniu i relacjach z efektywnością biznesową.

Jako akredytowana konsultantka Insights Discovery oraz praktyk neurolingwistycznego programowania wspiera rozwój skuteczności osobistej, zarządzanie emocjami oraz budowanie efektywnej komunikacji i współpracy w zespołach, wykorzystując potencjał różnorodności stylów

funkcjonowania.

Certyfikowana praktyczka Personal Agility System. Absolwentka Podyplomowego Studium Public Relations na Uniwersytecie Warszawskim oraz kursu „Persuasive Presentations” w Duarte Academy (USA).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają drukowane materiały szkoleniowe zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień, a także dodatkowe handouty. Każdy z nich uzyska również dostęp do platformy online, na której znajdują pliki do druku, komplet ćwiczeń, prezentację ze szkolenia oraz listę polecaną literatury.

### Informacje dodatkowe

#### Gwarancja terminu

**Szkolenie odbywa się w gwarantowanym terminie po zapisaniu się minimum 4 uczestników.**

#### Co otrzymasz dodatkowo?

#### Ty i trener

- W ciągu roku od ukończenia szkolenia otrzymasz **90 minut indywidualnego treningu** – spotkanie jeden na jeden z trenerem, twarzą w twarz, w naszym biurze.
- **Nielimitowany kontakt telefoniczny z trenerem** – abyś mógł/mogła skonsultować wyzwania pojawiające się już po szkoleniu.

#### Troska o Twoje potrzeby przed szkoleniem

Trener skontaktuje się z Tobą w ciągu 2 dni od zgłoszenia, aby poznać Twoje potrzeby, wyzwania oraz kontekst zawodowy, tak by dopasować szkolenie do realnych sytuacji, z którymi się mierzysz.

#### Wygodne fotele :)

Stworzyliśmy w Warszawie własną salę szkoleniową, zapewniającą komfort i wysoką jakość pracy – w tym naprawdę wygodne fotele.

*\*Okolo 90% szkoleń odbywa się w sali 4GROW.*

Więcej informacji: <https://4grow.pl/szkolenia/zarzadzanie-stresem-szkolenie-zarzadzanie-emocjami-szkolenie>

## Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro

- Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską
- Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

- Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

- Warszawa Centralna
- Warszawa Śródmieście WKD
- Warszawa Ochota

Możliwość parkowania

W okolicy al. Solidarności, oprócz miejsc parkingowych przy ulicy, dostępne są również prywatne parkingi. Przykładowo, przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z dostępnych miejsc parkingowych można także skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (koszt: 60 zł za dobę).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**WOJCIECH WALCZAK**

**E-mail** [wojciech.walczak@4grow.pl](mailto:wojciech.walczak@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431