



POLSKA FUNDACJA
PRZECIWDZIAŁANI
A UZALEŻNIENIOM

★★★★★ 5,0 / 5

18 ocen

Emocje w zawodach prawniczych - jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

Numer usługi 2026/03/09/193242/3390672

📍 Góralice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 05.06.2026 do 07.06.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

196,88 PLN brutto/h

196,88 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Adresatami warsztatu są studenci prawa, aplikanci oraz młodzi prawnicy, którzy chcą budować przewagę rynkową w oparciu o wysoką samoregulację, teorię umysłu oraz profesjonalne zarządzanie konfliktem w procesach mediacyjnych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	04-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do świadomego i kompetentnego wykorzystania mechanizmów inteligencji emocjonalnej w praktyce prawniczej. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat neuropsychologii stresu w

zawodach wysokiego ryzyka, rozwiną umiejętność rozpoznawania stanów afektywnych klienta oraz nauczą się technik deeskalacji emocji niezbędnych w mediacjach sądowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
identyfikuje mechanizmy inteligencji emocjonalnej w prawie i mediacji oraz rozumie rolę prawnika w procesie deeskalacji napięcia.	potrafi wyjaśnić podstawowe mechanizmy regulacji i współregulacji emocji w sytuacjach konfliktowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
stosuje adekwatne strategie komunikacyjne reagowania na silne emocje w sali sądowej i podczas negocjacji.	potrafi podać konstruktywne sposoby reagowania na agresję, opór lub wycofanie uczestników procesu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
wykorzystuje narzędzie „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” w pracy z klientem i w procesie mediacyjnym	potrafi wykorzystać podane narzędzia w przygotowaniu klienta do rozprawy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Część I. Neurobiologia procesowa i fundamenty IE w prawie (8 h)

Pierwszy moduł wprowadza uczestników w biologiczne i psychologiczne podstawy funkcjonowania emocji w środowisku prawnym. Uczestnicy poznają wpływ stresu na sprawność intelektualną oraz uczą się traktować reakcje klienta jako komunikat o jego potrzebach i wartościach.

Zakres tematyczny:

- Czym jest inteligencja emocjonalna w zawodzie prawnika i mediatora.
- Neurobiologia na sali rozpraw: układ limbiczny, ciało migdałowe i kora przedczołowa w obliczu „porwania emocjonalnego”.
- Wpływ stresu hiperpobudzenia i hipopobudzenia na wydajność kognitywną i interpretację przepisów.
- Emocja a zeznania – jak odczytywać sygnały niewerbalne i mikroekspresje jako komunikaty emocjonalne.
- Teoria Umysłu w praktyce prawnej: mapowanie intencji i ukrytych potrzeb stron sporu.
- Wpływ stylu przywiązania na relację prawnik-klient i budowanie zaufania.
- Wprowadzenie do narzędzia „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” – obszary: ciało, emocje, myśli, potrzeby, wartości.
- Pierwsze ćwiczenia z kartami: identyfikowanie afektu i interesów stron procesu.

Część II. Prawnik jako mediator – zarządzanie afektem i autorefleksja (8 h)

Drugi moduł koncentruje się na świadomości emocjonalnej prawnika i jego zdolności do zachowania bezstronności oraz profesjonalizmu pod presją. Uczestnicy uczą się rozpoznawać własne mechanizmy obronne i schematy poznawcze, które mogą wpływać na proces mediacji.

Zakres tematyczny:

- Prawnik i mediator jako „bezpieczna baza” w sytuacjach konfliktowych.
- Analiza własnych reakcji stresowych: walcz, uciekaj lub zamrożenie w kontakcie z agresywnym przeciwnikiem procesowym.
- Weryfikacja „mitu chłodnego prawnika” – wpływ tłumienia emocji na błędy merytoryczne i wypalenie zawodowe.
- Osobiste wyzwalacze (triggery) w relacji z trudnym klientem lub sędzią.
- Przekonania i schematy myślowe wpływające na ocenę stanu faktycznego.
- Samoregulacja vs samokontrola w zarządzaniu napięciem na sali sądowej.
- Budowanie odporności psychicznej (rezyliencji) jako ochrona przed lękiem i depresją zawodową.
- Praca z kartami Abecadła Inteligencji Emocjonalnej – mapa własnych myśli i reakcji somatycznych w sytuacjach wysokiego napięcia.
- Autorefleksja jako narzędzie doskonalenia warsztatu mediatora.

Część III. Komunikacja w konflikcie i techniki mediacyjne (8 h)

Trzeci moduł rozwija praktyczne kompetencje komunikacyjne niezbędne do prowadzenia mediacji sądowych i negocjacji. Uczestnicy uczą się, jak deeskalować silne emocje stron oraz jak formułować komunikaty wspierające wypracowanie ugody.

Zakres tematyczny:

- Walidacja emocji w mediacji – technika budowania porozumienia bez przyznawania racji.
- Komunikacja wspierająca regulację emocjonalną stron sporu.
- Złość i agresja w negocjacjach – jak reagować bez eskalacji konfliktu.
- Lęk, wstyd i frustracja klienta – strategie wspierające w procesach karnych i rodzinnych.
- Trudne zachowanie strony jako komunikat o niezaspokojonej potrzebie lub naruszonej wartości.
- Asertywność i stawianie granic w relacji z klientem bez naruszania jego godności.
- Zastosowanie Teorii Umysłu do projektowania strategii win-win w sporach cywilnych.
- Wzmacnianie poczucia sprawczości stron w procesie zawierania ugody.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem kart Abecadła: diagnoza konfliktu na linii emocje – potrzeby – komunikaty.
- Analiza sytuacji mediacyjnych (case study) z uwzględnieniem dynamiki sali sądowej.

Część IV. Integracja umiejętności i certyfikacja zawodowa (8 h)

Czwarty moduł skupia się na praktycznym wdrożeniu narzędzi IE do codziennej praktyki zawodowej i profilaktyce trudności emocjonalnych w karierze prawniczej.

Zakres tematyczny:

- Rola inteligencji emocjonalnej w budowaniu przewagi rynkowej i zwiększaniu dochodów kancelarii.
- Popoźnianie błędów procesowych jako element rozwoju kompetencji.
- Konflikty wewnątrz zespołów prawnych i ich wpływ na jakość obsługi klienta.
- Wspieranie klienta w sytuacjach zmiany i kryzysu życiowego (np. rozwody, upadłości).
- Tworzenie indywidualnego planu zarządzania emocjami w sytuacjach procesowych.
- Praktyczne zastosowanie narzędzia Abecadło w pracy z klientem – scenariusze rozmów przygotowawczych do rozprawy.
- Etyka i zasady bezpiecznej pracy z traumą i silnym afektem w mediacji.
- Certyfikacja praktyczna: omówienie przypadków, test wiedzy teoretycznej z automatycznym wynikiem oraz superwizja końcowa.

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach certyfikacji uczestnik otrzyma unikalny zestaw kompetencji i narzędzi dedykowany do:

1. Wspierania dobrostanu psychicznego prawnika i klienta.

- Rozwijania odporności psychicznej (rezyliencji) oraz samoregulacji, które są niezbędne w zawodach wysokiego ryzyka etycznego i stresu.
- Opanowania kompetencji emocjonalnych uznawanych przez Harvard za 85% sukcesu zawodowego.

2. Rozumienia mechanizmów neurobiologicznych w procesie prawnym.

- Zdobywania wiedzy na temat biologicznych mechanizmów reakcji stresowych (walcz–uciekaj–zamrożenie) występujących u stron sporu oraz u samego prawnika podczas wystąpień publicznych.

3. Rozwijania kompetencji w zakresie deeskalacji i współregulacji emocji.

- Stosowania praktycznych strategii wspierających strony mediacji w przeżywaniu silnych afektów.
- Budowania profesjonalnej relacji opartej na zaufaniu i adekwatnego reagowania na trudne zachowania procesowe.

4. Budowania komunikacji opartej na Teorii Umysłu i granicach.

- Formułowania komunikatów wspierających procesy ugodowe i wzmacniających poczucie sprawczości klienta.
- Wykorzystania mapowania intencji stron w celu projektowania skutecznych strategii win-win.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 4

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Neurobiologia procesowa i fundamenty IE w prawie	AGNIESZKA ZALEWSKA	05-06-2026	10:00	20:00	10:00
2 z 4 Prawnik jako mediator – zarządzanie afektem i autorefleksja	AGNIESZKA ZALEWSKA	06-06-2026	08:00	19:00	11:00
3 z 4 Komunikacja w konflikcie i techniki mediacyjne	AGNIESZKA ZALEWSKA	07-06-2026	08:00	18:00	10:00
4 z 4 Walidacja	AGNIESZKA ZALEWSKA	07-06-2026	18:00	19:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	196,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA ZALEWSKA

Od dziesięciu lat rozpala w młodzieży ciekawość własnych emocji, prowadząc psychoedukacyjne warsztaty w szkołach. Od czterech lat towarzyszy młodym i dorosłym w terapii uzależnień, bo wie, że nałóg to plaster na ranę, a prawdziwe ukojenie rodzi się z czułości dla tego, co boli. - Terapeutka uzależnień – Polski Instytut Zdrowia w Warszawie. - Resocjalizatorka i socjoterapeutka – Wyższa Szkoła Humanistyczna. - Studia podyplomowe z psychologii społecznej – zrozumienie siły relacji. - Trenerka pływania – Uniwersytet Szczeciński, Wydział IKF. - Technik farmacji; w trakcie studiów psychologicznych. - Certyfikaty z treningu regulacji emocji i mindfulness. - Obecnie w trakcie studiów psychologia 3 rok. Jako twórczyni i pomysłodawczyni „Abecadła Inteligencji Emocjonalnej” uczy, jak ubierać w słowa lęk, wstyd i gniew, by przemieniały się w mądrą energię. Łączy klasyczną terapię uzależnień z CBT, mindfulness i pracą z zasobami. - Aktywna działaczka społeczna na rzecz zdrowia psychicznego i dobrostanu społecznego. - Pomysłodawczyni wydarzenia „Bulwary: Przejdź na Jasną Stronę Mocy”. - Członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Szczecina – wnoszą kobiecą wrażliwość do spraw publicznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Ukończenie kursu nadaje prawo do używania materiałów metodycznych w profesjonalnej praktyce prawniczej oraz posługiwania się tytułem „Certyfikowany Specjalista Abecadło IE”.

Zestaw narzędzi:

- **82 karty „Alfabet Emocji”**, 52 karty myśli i przekonań oraz 7 tokenów wspierających analizę stanów afektywnych klienta.

Biblioteka e-learning (platforma 24/7):

- Filmy instruktażowe
- Nagrania audio (techniki relaksacyjne i wizualizacje redukujące stres).
- Skrypt szkoleniowy z metodyką pracy i gotowymi scenariuszami mediacyjnymi.
- **Certyfikat:** W wersji papierowej i elektronicznej (PL/EN)
- **Logo „Certified Abecadło Practitioner”:** Do użytku w materiałach marketingowych kancelarii.
- **Wsparcie poszkoleniowe:** Dostęp do zamkniętej społeczności ekspertów oraz cykliczne webinary Q&A co 3 miesiące.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Adres

Góralice 51

74-510 Góralice

woj. zachodniopomorskie

Usługa jest realizowana w gabinecie przystosowanym do pracy dla psychologów. Jest to przyjazne, otwarte otoczenie, w którym zapewniony jest komfort nauki. Co ważne - gabinet przystosowany jest również dla osób z niepełnosprawnościami.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Zalewska

E-mail fundacja@pfpu.pl

Telefon (+48) 502 915 826