



POLSKA FUNDACJA
PRZECIWDZIAŁANI
A UZALEŻNIENIOM

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

Mentoring – Zaawansowany Trening Kompetencji Emocjonalnych WUP

Numer usługi 2026/03/10/193242/3393091

📍 Szczecin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 18.04.2026 do 26.04.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

196,88 PLN brutto/h

196,88 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Adresatami certyfikacji są osoby posiadające wykształcenie, średnie, wyższe lub w trakcie studiów, pracujące lub planujące pracę w obszarze edukacji, zdrowia psychicznego, rozwoju osobistego, pomocy społecznej i profilaktyki i innych. Program dedykowany jest m.in.: • nauczycielom, pedagogom, wychowawcom i psychologom szkolnym, • terapeutom, psychologom, coachom, trenerom rozwoju, • pracownikom socjalnym, edukatorom zdrowia, specjalistom HR i doradcom zawodowym, • studentom kierunków wymagających umiejętnego zarządzania stresem i emocjami, takich jak: prawo, pedagogika, medycyna, psychologia, zarządzanie, praca socjalna, komunikacja społeczna, • liderom zespołów, menedżerom, wykładowcom i animatorom społecznym, • wszystkim zainteresowanym rozwijaniem odporności emocjonalnej, empatii, samoświadomości i umiejętności komunikacji opartej na emocjach. Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	17-04-2026

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 samodzielnego prowadzenia zajęć w oparciu o program „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” oraz potwierdzenie ich kompetencji poprzez proces certyfikacji. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat mechanizmów i pracy systemu emocjonalnego, rozwiną umiejętności identyfikacji i wzmacniania kompetencji emocjonalnych, wspierających odporność psychiczną oraz poznają narzędzie wspierające proces pracy z zasobami inteligencji emocjonalnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się umiejętnością w budowaniu odporności psychicznej	zna i wykorzystuje narzędzia oraz techniki budowania odporności psychicznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
identyfikuje reakcje związane z umysłem i ciałem, dzięki czemu potrafi zarządzać stresem	potrafi zidentyfikować reakcje walcz albo uciekaj oraz potrafi zastosować narzędzia kompetencji emocjonalnych dotyczących radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
identyfikuje stany emocjonalne, nazywa emocje i rozumie ich rolę, zna komponenty: biologiczny, emocjonalny	wskazuje, jak dana emocja wpływa na jego zachowanie, decyzje i relacje komunikację	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

Część I. Samoregulacja i świadomość emocji

Pierwszy moduł wprowadza uczestników w fundamenty pracy z emocjami i proces samoregulacji.

Uczestnicy poznają mechanizmy działania emocji, zależności między ciałem, myślami i uczuciami oraz uczą się świadomie rozpoznawać i regulować stany emocjonalne.

Zakres tematyczny:

- Czym jest inteligencja emocjonalna i jak ją rozwijać w codziennym życiu.
- Samoregulacja a samokontrola – różnice i znaczenie dla dobrostanu.
- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy stresu.
- Rola układu limbicznego i ciała migdałowatego w reagowaniu na emocje.
- Narzędzia pracy z emocjami – **Abecadło Inteligencji Emocjonalnej**: karty emocji, ciała, myśli, potrzeb i wartości.
- Praktyka uważności i mikroregulacji – jak wracać do równowagi w trudnych sytuacjach.
- Strategie wzmacniania spokoju, odporności psychicznej i energii wewnętrznej.

Część II. Komunikacja emocjonalna, empatia i relacje

Drugi moduł rozwija kompetencje społeczne, komunikacyjne i empatyczne.

Uczestnicy uczą się mówić o emocjach w sposób bezpieczny i konstruktywny, budować relacje oparte na empatii i zrozumieniu, a także reagować na trudne emocje i sytuacje społeczne, w tym na hejt.

Zakres tematyczny:

- Emocje jako język relacji – jak mówić o emocjach, by być zrozumianym.
- Mechanizmy obronne i emocjonalne źródła konfliktów.
- **Zrozumienie zjawiska hejtu – emocje, które za nim stoją, jego funkcje społeczne i psychologiczne.**
- **Jak reagować na hejt – techniki pracy z emocjami, komunikacja bez przemocy, wzmacnianie granic i poczucia własnej wartości.**
- Praca z przekonaniami, krytyką i napięciem emocjonalnym w relacjach.
- Rola empatii w komunikacji – jak słuchać i rozumieć drugiego człowieka.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem kart Abecadła: emocje – myśli – reakcje – potrzeby.
- Relacje oparte na szacunku, autentyczności i zaufaniu.

Część III. Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna

Trzeci moduł koncentruje się na praktycznym wykorzystaniu narzędzia **Abecadło Inteligencji Emocjonalnej** w życiu osobistym i zawodowym.

Uczestnicy uczą się prowadzić rozmowy, warsztaty i procesy rozwojowe oparte na emocjach oraz stosować narzędzie w pracy z ludźmi i w autoanalizie.

Zakres tematyczny:

- Struktura i filozofia narzędzia Abecadło – obszary: ciało, emocje, myśli, potrzeby, wartości, środowisko.
- Praktyczne zastosowanie kart w pracy indywidualnej i grupowej.
- Scenariusze ćwiczeń i pracy rozwojowej z emocjami, wartościami i potrzebami.
- Praca z emocjami w środowisku zawodowym – stres, napięcia, konflikty, wypalenie, hejt.
- Ćwiczenia autorefleksyjne i superwizja emocjonalna – jak rozpoznawać własne wzorce reagowania.
- Zastosowanie Abecadła w profilaktyce zdrowia psychicznego i budowaniu odporności emocjonalnej.
- Etyka i zasady bezpiecznej pracy z emocjami.
- Certyfikacja praktyczna – omówienie przypadków, test wiedzy i superwizja końcowa.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Samoregulacja	Agnieszka Zalewska	18-04-2026	13:00	20:00	07:00
2 z 5 Świadomość emocji, komunikacja emocjonalna	Agnieszka Zalewska	19-04-2026	10:00	20:00	10:00
3 z 5 Relacje	Agnieszka Zalewska	25-04-2026	13:15	20:15	07:00
4 z 5 Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna	Agnieszka Zalewska	26-04-2026	10:00	17:00	07:00
5 z 5 Walidacja	Agnieszka Zalewska	26-04-2026	17:00	18:00	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: 2

1 z 2

Magdalena Wilińska



Psycholog



2 z 2

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 – wnoszę kobiecą wrażliwość do spraw publicznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach certyfikacji uczestnik otrzyma narzędzia do:

1. Umiejętności wspierania swojego zdrowia psychicznego (budowanie odporności psychicznej oraz rozwoju kompetencji emocjonalnych uznanych za kompetencje XXI w. niezbędną w dzisiejszym świecie w pracy zawodowej, życiu prywatnym oraz relacjach międzyludzkich)
2. Znajomość funkcjonowania organizmu ludzkiego zarówno młodego jak i dorosłego w rozwoju cyfryzacji oraz w nowej perspektywie cywilizacyjnej.
3. Abecadło Inteligencji Emocjonalnej i praca z nim pozwoli na pracę w zakresie wyżej wymienionych umiejętności i kompetencji oraz rozwiązywania problemów potrzebujących zrozumienia i kompetencji emocjonalnych

Uzyskanie prawa do używania materiałów Abecadła w praktyce zawodowej i posługiwania się tytułem „**Certyfikowany Specjalista Abecadło IE**”.

Zestaw narzędzi:

- 82 karty „Alfabet Emocji”, 52 karty myśli i przekonań, 7 tokenów

Biblioteka elearning: (platforma 24/7)

- filmy instruktażowe,
- nagrania audio (relaksacje, wizualizacje),
- skrypt szkoleniowy z metodyką i scenariuszami nieograniczone aktualizacje materiałów

Certyfikat:

- w wersji papierowej i elektronicznej (PL/EN)

Logo „Certified Abecadło Practitioner”:

- do użycia w materiałach marketingowych

Wsparcie poszkoleniowe:

- Dostęp do **społeczności Abecadła** (zamknięta grupa wymiany doświadczeń, webinary Q&A co 3 miesiące).
- Opcjonalne spotkania superwizyjne (płatne osobno)

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

ul. Wierzbowa 99
71-115 Szczecin
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 jest przystosowany również dla osób niepełnosprawnych.

Gabinet

ul. Wierzbowa 99
71-115 Szczecin
wjazd od ul. Cisowej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



AGNIESZKA ZALEWSKA

E-mail fundacja@pfpu.pl

Telefon (+48) 501 621 392