



Kurs "ZARZĄDZANIE STRESEM I INTELIGENCJA EMOCJONALNA"

Numer usługi 2026/03/13/199659/3403381

2 280,00 PLN brutto
2 280,00 PLN netto
120,00 PLN brutto/h
120,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

STOWARZYSZENIE
INICJATYW
SPOŁECZNO-
EKONOMICZNYCH
"SUKCES"

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Włocławek
🏢 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 19:00 h
📅 29.06.2026 do 30.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe chcące z własnej inicjatywy nabywać kompetencje lub kwalifikacje, które mieszkają w rozumieniu Ustawy - Kodeks cywilny lub pracują lub uczą się na obszarze województwa kujawsko - pomorskiego, w tym osoby, które chcą rozwijać kompetencje miękkie niezbędne w życiu zawodowym i prywatnym, osoby pracujące w środowisku wymagającym radzenia sobie z presją, konfliktami lub wysokim tempem pracy, które chcą lepiej zarządzać własnymi emocjami i stresem oraz skuteczniej komunikować się z innymi.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	19
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

usługa szkoleniowa pn.: "Zarządzanie stresem i inteligencja emocjonalna" ma na celu zwiększenie umiejętności rozpoznawania i kontrolowania emocji, skutecznego radzenia sobie ze stresem oraz zarządzania emocjami w trudnych

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 Wprowadzenie do stresu

- Definicja stresu
- Rodzaje stresu
- Wpływ stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne
- Stres w różnych sytuacjach życiowych
- Symptomy stresu

2 Inteligencja emocjonalna

- Definicja i komponenty inteligencji emocjonalnej
- Znaczenie inteligencji emocjonalnej w codziennym życiu
- Rola inteligencji emocjonalnej w radzeniu sobie ze stresem
- Inteligencja emocjonalna w relacjach międzyludzkich
- Empatia i jej rola w redukcji stresu
- Budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji

3 Samoświadomość i samoregulacja

- Rozpoznawanie i nazywanie emocji
- Wpływ emocji na nasze decyzje i zachowania
- Techniki samoregulacji emocjonalnej

4 Techniki zarządzania stresem

- Fizyczne techniki redukcji stresu
- Techniki poznawczo-behawioralne
- Zarządzanie czasem i organizacja pracy
- Rozwijanie odporności emocjonalnej
- Utrzymanie równowagi emocjonalnej

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 280,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 280,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają materiały piśmiennicze (teczka, zeszyt, długopis) oraz kopie materiałów omawianych na kursie / skrypt, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie

Informacje dodatkowe

- Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu "Kierunek - Rozwój"
- Aby ukończyć szkolenie wymagana jest frekwencja na poziomie 80%

Adres

ul. Młynarska 1A/3
87-800 Włocławek
woj. kujawsko-pomorskie

Szkolenie realizowane będzie we Włocławku na osiedlu Śródmieście przy ul. Młynarskiej 1a/3 (centrum miasta, w pobliżu przystanki autobusowe). Obiekt składa się z 3 kondygnacji, w całości dostosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (m.in.: podjazdy, winda, toalety, system informacyjno-udźwiękający STEP HEAR dla osób niewidomych i słabowidzących). Na posesji znajduje się nieodpłatny / zamknięty parking dla klientów. W skład bazy dydaktyczno – lokalowej wchodzi sale szkoleniowo – doradcze z wyposażeniem (komputery / laptopy, rzutniki multimedialne, tablice sucho-ścieralne / flip-chart / interaktywne), aula konferencyjna, recepcja, szatnia i foyer z wygodnymi kanapami, serwisem kawowym, gdzie uczestnicy szkoleń mogą odpocząć podczas przerw. W całym obiekcie jest bezprzewodowy Internet.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Agata Kwiatkowska

E-mail sise.sukces@onet.eu

Telefon (+48) 798 570 252