



EFEKTYWNA KOMUNIKACJA interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej oraz asertywności. Trening antystresowy, zarządzanie stresem.

Numer usługi 2026/03/13/197298/3404081

3 148,80 PLN brutto
2 560,00 PLN netto
149,94 PLN brutto/h
121,90 PLN netto/h
136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

ESAL BUSINESS

PROMOTION

OFFICE SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Kołobrzeg / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 17.06.2026 do 19.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Menedżerowie i liderzy zespołów Specjaliści i pracownicy działów HR Pracownicy obsługi klienta Członkowie zespołów projektowych Osoby chcące poprawić umiejętności interpersonalne i współpracę w zespole Osoby zainteresowane skutecznym prowadzeniem rozmów i rozwiązywaniem konfliktów
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	100
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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

- Poszerzenie wiedzy na temat emocji, sprawowania nad nimi kontroli
- Zdobycie wiedzy z zakresu metod i technik radzenia sobie z trudnymi emocjami
- Znajomość podstaw empatii, asertywności, radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- Zdobycie umiejętności autodiagnozy własnych mocnych i słabych stron
- Zdobycie umiejętności określenia co nas motywuje
- Określenie własnych potrzeb, pragnień, zalet, wad
- Mniejsza podatność na wypalenie zawodowe
- Poprawa jakości kontaktów ze współpracownikami i klientami

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wybór adekwatnych narzędzi zarządzania relacjami, świadomość korzystania ze swoich osobistych zasobów na co dzień w sytuacjach zawodowych i prywatnych, obniżenie poziom stresu i konfliktów, wzmocnienie motywacji do działania, zmniejszenie podatności na wypalenie zawodowe, przyjmowanie postawy asertywnej wobec współpracowników, poprawa jakości kontaktów ze współpracownikami i klientami, umiejętność autodiagnozy swoich mocnych i słabych stron w zakresie zarządzania emocjami.	Umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach, poznawanie emocji	Wywiad swobodny

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

Program:

Dzień 1 i 2:

1. Czym są emocje. Co to jest inteligencja emocjonalna:

- Doprecyzujemy istotne pojęcia z zakresu EQ
- Różne rodzaje emocji
- Mapa emocji Roberta Plutchika
- Koło uczuć Kaitlin Robbs
- Rozpoznaj swoje emocje i uczucia
- Zastanowimy się – jak reaguję na sytuacje trudne emocjonalnie? I co mi to daje
- Stworzymy „Moją mapę emocji” – zidentyfikujesz źródła emocji w swoim życiu
- spojrzemy na czynniki fizyczne, psychologiczne, społeczne – czy wszystko wywołuje w nas reakcje emocjonalne?
- Zastanowimy się, czy warto rozwijać emocjonalność, jaki ma wpływ na komfort życia, skuteczność, relacje, osiągnięcie celów itd.

2. Kształtowanie inteligencji emocjonalnej

3. Poznamy i rozszyfrujemy:

- Sześć zasad inteligencji emocjonalnej
- Odporność psychiczna i jej wpływ na rozwój osobisty oraz relacje
- Mity związane z inteligencją emocjonalną

4. Rozwijamy kompetencje

5. Poznamy i rozszyfrujemy 5 obszarów inteligencji emocjonalnej i ich roli:

- Samoświadomość – czy mam świadomość własnych potrzeb, pragnień, zalet, wad i ograniczeń
- Samokontrola – czy mam kontrolę nad własnymi zachowaniami oraz emocjami?
- Automotywacja – co mnie motywuje? Co sprawia, że mam chęć wykonywać zadania w życiu zawodowym i osobistym?
- Empatia – Czy potrafię identyfikować emocje i uczucia innych osób oraz utożsamiać się z nimi?
- Kompetencje społeczne – czy potrafię komunikować się jasno z innymi ludźmi, biorąc pod uwagę ich styl zachowania i myślenia, emocje i uczucia?

6. Stres, negatywne emocje i nieporozumienia

7. Stres – co musisz o nim wiedzieć:

- Definicja stresu – czy istnieje tylko jedna, czy też jest ich więcej?
- Jak reagujemy na sytuacje stresowe – rodzaje naszych zachowań, wywoływanych przez stres emocji
- Mapa emocji – co się z nami dzieje w trudnych dla nas sytuacjach?
- Inteligencja emocjonalna a stres.

8. Odpowiedzi na pytania uczestników.

Dzień 3:

1. Mobbing w miejscu pracy

2. Relacja w zespole a mobbing

3. Konsekwencje mobbingu dla jego ofiar

4. Skutki mobbingu dla organizacji

5. Działania niebędące mobbingiem

- konflikty
- atmosfera napięcia
- czynności kontrolne
- egzekwowanie poleceń
- incydentalna krytyka itd.

6. Działania będące mobbingiem

- typowe przejawy mobbingu
- oddziaływanie zaburzające stosunki społeczne
- oddziaływanie mające na celu zaburzyć społeczny odbiór ofiary
- działania wpływające na sytuację życiową i zawodową
- działania mające szkodliwy wpływ na zdrowie ofiary

7. .Stopnie mobbingu
8. Sprawca mobbingu – ofiara mobbingu – świadkowie mobbingu
9. Przeciwdziałanie mobbingowi – praktyczne rozwiązania
10. Niepokojące symptomy w zachowaniu pracownika mobbowanego
11. Prawa mobbowanego pracownika
12. Dyskryminacja jako przykład nierównego traktowania pracowników
13. Rodzaje dyskryminacji
14. Molestowanie – molestowanie seksualne.
15. **Planowane zmiany w Kodeksie Pracy dotyczące mobbingu m.in.:**
 - ujednoliceniu zdefiniowanych form molestowania
 - zdefiniowaniu roszczeń pracowniczych w przypadku naruszenia zasady równego traktowania oraz mobbingu
 - uproszczeniu definicji mobbingu
 - zdefiniowaniu dolnego progu wysokości zadośćuczynienia za stosowanie mobbingu

Konsultacje, pytania i odpowiedzi.

Metody szkoleniowe:	Szkolenie jest prowadzone w formie wykładu, warsztatu z ćwiczeniami oraz studium przypadku.
Profil uczestników:	Adresatem szkolenia są osoby zainteresowane rozwojem INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ, kluczowej, w rozproszonej, w zmianie i kryzysie oraz wzmocnieniem motywacji do działania.
Cel szkolenia:	Celem szkolenia jest: • Poszerzenie wiedzy na temat emocji • Zdobyć wiedzy z zakresu metod i technik radzenia sobie z trudnymi emocjami własnymi i innych ludzi • Znajomość podstaw empatii, asertywności, radzenia sobie w sytuacjach stresowych • Zdobyć umiejętności autodiagnozy własnych mocnych i słabych stron w obszarze zarządzania emocjami • Zdobyć umiejętności określenia co nas motywuje i co sprawia, że mamy chęć wykonywać zadania w zawodowym i osobistym • Umiejętność sprawowania kontroli nad własnymi emocjami i zachowaniami • Określenie własnych potrzeb, pragnień, zalet, wad i ograniczeń związanych ze swoimi emocjami • Przejawianie postawy asertywnej względem współpracowników • Posiadanie większej świadomości roli inteligencji emocjonalnej w życiu zawodowym i osobistym • Mniejsza podatność na wypalenie zawodowe • Poprawa jakości kontaktów ze współpracownikami i klientami • Motywacja do budowania poprawnych relacji interpersonalnych
Korzyści:	Wybór adekwatnych narzędzi zarządzania relacjami, świadomość korzystania ze swoich osobistych zasobów w sytuacjach zawodowych i prywatnych, obniżenie poziomu stresu i konfliktów, wzmocnienie motywacji do pracy, zmniejszenie podatności na wypalenie zawodowe, przyjmowanie postawy asertywnej wobec współpracowników, poprawa jakości kontaktów ze współpracownikami i klientami, umiejętność autodiagnozy swoich mocnych i słabych stron w zakresie zarządzania emocjami.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 148,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 560,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	149,94 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,90 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uwaga: cena szkolenia dotyczy tylko kosztów kwalifikowanych, bez kosztów noclegów i wyżywienia.

Każdy uczestnik otrzyma imienny certyfikat oraz materiały szkoleniowe.

Szczegóły na naszej stronie www.esalszkolenia.pl

Adres

Kołobrzeg
Kołobrzeg
woj. zachodniopomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ARLETA GOSŁAWSKA-KONDYS

E-mail agoslawska@esalszkolenia.pl

Telefon (+48) 531 618 855