



Zarządzanie stresem, kontrola emocji, trening antystresowy

Numer usługi 2026/03/13/197298/3404387

2 447,70 PLN brutto

1 990,00 PLN netto

174,84 PLN brutto/h

142,14 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

ESAL BUSINESS

PROMOTION

OFFICE SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Wisła / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 29.06.2026 do 30.06.2026

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	14
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 w opracowaniu

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	2 447,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	174,84 PLN
Koszt osobogodziny netto	142,14 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

Wisła

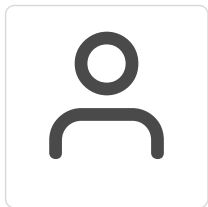
Wisła

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ARLETA GOSŁAWSKA-KONDYS

E-mail agoslawska@esalszkolenia.pl

Telefon (+48) 531 618 855