



ESAL BUSINESS
PROMOTION
OFFICE SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

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

Numer usługi 2026/03/24/197298/3431473

- 📍 Wisła
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 14:00 h
- 📅 23.09.2026 do 25.09.2026

1 990,00 PLN brutto
1 990,00 PLN netto
142,14 PLN brutto/h
142,14 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

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 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?

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, osiąganie 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

16. Konsultacje, pytania i odpowiedzi.

prowadzący: trener, ekspert w dziedzinie Zarządzania Zasobami Ludzkimi, wykładowca akademicki, mediator sądowy, auditor ISO 27001

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, zw 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 lud • Znajomość podstaw empatii, asertywności, radzenia sobie w sytuacjach stresowych • Zdobyć umiejętności autodiagnozy własnych mocnych i słabych stron w obszarze zarządzania emo • 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 poziom 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 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	1 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	142,14 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