



## Inteligencja emocjonalna w miejscu pracy - szkolenie

Numer usługi 2026/04/07/30963/3466290

2 700,00 PLN brutto  
 2 700,00 PLN netto  
 150,00 PLN brutto/h  
 150,00 PLN netto/h  
 136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

OŚRODEK  
 SZKOLENIA  
 DOKSZTAŁCANIA I  
 DOSKONALENIA  
 KADR KURSOR  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚ  
 CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

666 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 02.06.2026 do 23.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

- Managerów, liderów zespołów i kadry zarządzającej.
- Pracowników działów HR i specjalistów ds. rekrutacji.
- Osób pracujących w zespołach, które chcą poprawić komunikację i współpracę.
- Osób chcących zwiększyć swoją odporność emocjonalną i skuteczność w radzeniu sobie ze stresem.
- Pracowników sektora usług, sprzedaży i obsługi klienta, gdzie kluczowe jest zarządzanie emocjami i empatia.
- Wszystkich osób zainteresowanych rozwijaniem kompetencji interpersonalnych w środowisku zawodowym.

**Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy, instytucje oraz wszystkich operatorów.**

**Mogą w niej uczestniczyć także osoby z programów regionalnych, w tym m.in.**

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń
- Usługi rozwojowe województwa śląskiego
- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,
- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

25

|  |  |
|--|--|
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 01-06-2026   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym   |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 18   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznego zarządzania emocjami w miejscu pracy, budowania lepszych relacji interpersonalnych oraz zwiększania efektywności zawodowej poprzez rozwój samoświadomości emocjonalnej, empatii oraz umiejętności komunikacyjnych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                                      |
|--|---|---|
| Charakteryzuje główne komponenty inteligencji emocjonalnej i ich znaczenie w pracy | Definiuje pojęcia: samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia i umiejętności społeczne | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia wpływ emocji na podejmowanie decyzji zawodowych                           | Analizuje przykłady sytuacji zawodowych i ocenia rolę emocji w ich przebiegu                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozróżnia skuteczne i nieskuteczne strategie radzenia sobie z emocjami             | Klasyfikuje techniki regulacji emocji w różnych sytuacjach zawodowych                         | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Rozpoznaje własne emocje i ich wpływ na codzienną pracę                            | Identyfikuje swoje emocje w różnych kontekstach zawodowych                                    | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami                     | Dobiera odpowiednie strategie regulacji emocji do danej sytuacji                              | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wykorzystuje empatię i aktywne słuchanie w komunikacji zawodowej                   | Przeprowadza rozmowę z wykorzystaniem technik aktywnego słuchania                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Zarządza emocjami w sytuacjach konfliktowych                                       | Wykazuje się umiejętnością deeskalacji konfliktów   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wykazuje otwartość na rozwój własnych kompetencji emocjonalnych                    | Udziela informacji zwrotnej na temat własnych emocji i reakcji w pracy                        | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się  | Kryteria weryfikacji                               | Metoda walidacji                                      |
|---|--|---|
| Dbą o pozytywne relacje w miejscu pracy poprzez świadome zarządzanie emocjami | Uzasadnia znaczenie empatii w relacjach zawodowych | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

# 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

### Interaktywna forma zdalna:

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

### Godziny realizacji szkolenia:

- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.
- Szkolenie obejmuje 18 godzin zajęć edukacyjnych tj. 13,5 godzin zegarowych.
- walidacja wliczona jest w czas trwania usługi - czas trwania 15 minut w formie testu z wynikiem generowanym automatycznie.

### Przerwy:

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

### Harmonogram szkolenia:

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

**Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia.**

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.

#### **Metody pracy:**

- Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu.

#### **Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami**

- Wsparcie techniczne: Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- Sesje Q&A: sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy, co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- Platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności, takimi jak WCAG 2.1.
- Elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

#### **Doświadczeni prowadzący:**

- Zajęcia prowadzi ekspert z wieloletnim doświadczeniem, który przekazuje nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z ich wiedzy i doświadczeń.

#### **Certyfikat ukończenia:**

- Certyfikat ukończenia kursu - Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

#### **Weryfikacja efektów uczenia się:**

- Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy faktycznie przyswoili potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

#### **Program szkolenia**

##### **Moduł 1: Wprowadzenie do inteligencji emocjonalnej (4 godziny)**

- Definicja i komponenty inteligencji emocjonalnej (samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne).
- Rola emocji w życiu zawodowym.

##### **Moduł 2: Samoświadomość emocjonalna (4 godziny)**

- Identyfikacja własnych emocji i ich wpływu na decyzje.
- Rozpoznawanie „wyzwalaczy” emocji.

##### **Moduł 3: Zarządzanie emocjami w trudnych sytuacjach (4 godziny)**

- Techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. lęk, frustracja).
- Strategie deeskalacji konfliktów emocjonalnych.

##### **Moduł 4: Budowanie relacji opartych na empatii (6 godzin)**

- Empatia w praktyce zawodowej.
- Komunikacja niewerbalna i aktywne słuchanie.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

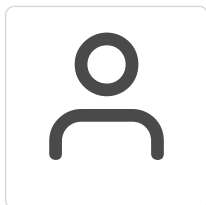
# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny   | Cena         |
|---|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 2 700,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 2 700,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>  | 150,00 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>   | 150,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Agnieszka Woźniak

Akredytowany Trener i Konsultant Metodologii Insights Discovery™  
Trener Inteligencji Emocjonalnej

Autorskie programy:

- Warsztaty rozwoju osobistego i duchowego wg Programu 12 Kroków
- Szkoła Trenerów Inteligencji Emocjonalnej
- Inteligencja Emocjonalna w życiu osobistym i biznesie

Ukończone kursy doskonalące w zawodzie TRENER:

- Insights Discovery Licensed Practitioner
- Warsztat „Personal Transformation” prowadzony przez Andi Lothian, twórcę Metodologii Insights Discovery
- Studium Treningu i Warsztatu Umiejętności Psychospołecznych
- Akademia Mistrzów Treningu
- Akademia Trenerów Sprzedaży
- Transforming Communication dr Richard Bolstad
- Seminarium Briana Tracy, uznanego na całym świecie pisarza w dziedzinie przywództwa,

sprzedaży i strategii biznesowych, w zakresie:

- Psychologii osiągnięć

- Wyznaczania i skutecznego realizowania celów
- Samodyscyplina - klucz do sukcesu w biznesie i życiu osobistym
- Diamenty Sprzedaży
- Szkolenie z zakresu Zarządzania zasobami ludzkimi
- Szkolenie z zakresu Zarządzanie zespołem handlowym
- Kurs dla specjalistów na rzecz rozwoju Ekonomii Społecznej
- Szkolenie z zakresu technik dramowo-teatralnych w pracy z grupą
- Myślenie wizualne

Osoba prowadząca usługę posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat lub kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą opublikowania usługi rozwojowej

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej. Zostaną one przesłane w postaci plików i dokumentów (np. PDF, prezentacje, arkusze informacyjne, linków, inne)

### Warunki uczestnictwa

**Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć** – czas zalogowania w platformie Zoom.

Podczas szkolenia **obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników.**

Znajomość obsługi komputera i Internetu w stopniu dobrym. Dzięki temu uczestnicy będą mogli w pełni korzystać z interaktywnych sesji szkoleniowych i narzędzi online.

## Informacje dodatkowe

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

**Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój**

**Regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany.**

**Kompetencje związane z zieloną i cyfrową transformacją.**

## Warunki techniczne

**Warunki techniczne szkolenia na platformie Zoom:**

1. Sprzęt komputerowy:
  - Wymagany komputer z dostępem do internetu wraz z kamerą oraz kamerą.
2. Przeglądarka internetowa
  - Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
3. Stabilne połączenie internetowe:
4. Platforma Zoom:
  - Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
  - Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).

5. Dźwięk i słuchawki:

- Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.

6. Przygotowanie przed sesją:

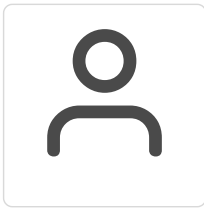
- Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
- Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.

7. Zaplanowane przerwy:

- Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestnika

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikiem

## Kontakt



**Jolanta Krzak**

**E-mail** [szkolenia.zamosc@kursor.edu.pl](mailto:szkolenia.zamosc@kursor.edu.pl)

**Telefon** (+48) 500 177 049