



B&K - Doradztwo i
Szkolenia dla
biznesu sp. z o.o.

★★★★★ 4,6 / 5

1 357 ocen

Akademia rozwoju osobistego - panowanie nad emocjami połączone z Inteligencją Emocjonalną

Numer usługi 2026/04/09/13089/3474146

📍 Jelenia Góra

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 14:00 h

📅 24.10.2026 do 25.10.2026

1 599,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

114,21 PLN brutto/h

92,86 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą podnieść swoją samoświadomość w obszarze kompetencji:

- Motywowanie siebie i innych do działania
- Rozpoznanie własnych emocji
- Redukowanie wpływu emocji na efektywne działanie
- Zdolności radzenia sobie pracy z emocjami
- Zdolność wyrażania swoich emocji w sposób konstruktywny
- Zdolność radzenia sobie z nagłymi sytuacjami stresującymi oraz stresem długoterminowym

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego i świadomego zarządzania sobą w sytuacjach zmian na rynku pracy, jak również pokazuje jak można kontrolować swoje emocje. Uczestnik będzie realizować swoje cele i zadania zawodowe w stanie równowagi, wykorzystując umiejętności redukcji stresu, rozpoznawać swoje emocje i emocje innych współpracowników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
- samodzielne i świadome zarządzanie sobą w sytuacjach zmian na rynku pracy,	• motywuje siebie do działania	Test teoretyczny
	• redukuje wpływ emocji na swoje efektywne działanie	Test teoretyczny
- realizuje swoje cele i zadania zawodowe w stanie równowagi,	• radzi sobie z nagłymi sytuacjami stresującymi	Test teoretyczny
	• rozpoznaje własne emocje	Test teoretyczny
- umiejętności redukcji stresu,	• rozpoznaje wpływ stresu długoterminowego	Test teoretyczny
	• radzi sobie z emocjami	Test teoretyczny
- rozpoznaje swoje emocje	• wyraża swoje emocje w sposób konstruktywny	Test teoretyczny

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

Program szkolenia obejmuje 14 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna ma wymiar 45 minut zegarowych).

Program jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy nad kluczowymi kompetencjami poprzez poznanie swoich potrzeb wyrażanie emocji w sposobie zmiany. Od uczestników nie oczekuje się aby dokładnie posiadali wiedzę w Interlineacji emocjonalnej. Chodzi raczej aby umieli mówić o swoich emocjach bez zażenowania, aby umieli je osadzić we własnym ciele.

Ćwiczenia są dostosowane do każdej osoby i pozwalają na indywidualny progres.

1. Wprowadzenie do zarządzania emocjami, własnymi potrzebami i potencjałem: diagnoza silnych stron i słabszych stron. Praca nad uwolnieniem emocji indywidualnie i grupowo.
2. Sprawczość w działaniu realizacja własnych zadań, projektów i pracy zespołowej.
3. Szerokie ostrzeżenie – zmian w zmieniającym się własnym otoczeniu i miejscu pracy. Spojrzenie w inny sposób na rozwój i otwartość innych kobiet w moim otoczeniu.
4. Zarządzanie własnymi emocjami i nabywanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.
5. Poszukiwanie źródeł radzenia sobie ze stresem i wzmacnianie własnego dobrostanu.
6. Słowa mają moc i ich działanie -ćwiczenia wyrażanie siebie poprzez metaforę.
7. Ćwiczenia coachingowi indywidualne i grupowe.

Ćwiczenia mają na celu rozwinięcie zdolności uczestników do wyrażania i rozpoznawania własnych emocji poprzez obraz – metafora, muzykę –śpiew. Poprzez te ćwiczenia uczestnik doświadcza zrozumienia, jak może siebie wyrazić, zrozumieć i zaistnieć w sposób niekonwencjonalny.

Dyskusja po ćwiczeniach z coachami, która koncentruje się na wyznaniach, emocjach i zrozumieniu swoich potrzeb.

Szkolenie będzie realizowane w 1 grupie, minimalny poziom obecności wymagany na kursie to 80%

Głównym zadaniem jest jak nauczyć się inteligencji emocjonalnej?

Aby ćwiczyć tego typu umiejętności **niezbędny nam będzie przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem** – możemy zatem starać się częściej wychodzić, szukać sytuacji, w których możemy poznawać nowe osoby, nie bać się nawiązywania kontaktów, budowania głębszych więzi i przyjaźni.

Korzyści dla uczestników, poznanie jakie są cechy osób o wysokiej inteligencji emocjonalnej i dążyć do ich osiągnięcia

- Wysoka świadomość siebie. ...
- Kierowanie się rozumem i sercem podczas podejmowania decyzji. ...
- Asertywność. ...
- Potrafią łagodzić niepotrzebne konflikty. ...
- Są otwarci na zmiany. ...
- Są empatyczni. ...
- Panują nad emocjami. ...
- Mają wewnętrzną motywację, nie potrzebują zachęć zewnętrznych.

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby było efektywne zarówno dla kadry zarządzającej i pracowników i wszystkich osób zainteresowanych usprawnieniem komunikacji poprzez przezwycięzenie indywidualnych problemów i barier w komunikowaniu się w relacjach zawodowych.

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności z zakresu kompetencji menedżerskich. Ze szkolenia skorzystają zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w kierowaniu zespołem, jak również bardziej doświadczeni menedżerowie.

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z zarządzaniem ludźmi. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Usługa realizowana w sali szkoleniowej, przygotowanie dla uczestników, każdy uczestnik siedzi przy stole, układ stołów w literę U, aby był utrzymany kontakt z trenerem i miał on możliwość dojścia do każdej osoby i utrzymania uwagi grupy, sala wyposażona w rzutnik, ekran, flipchart i klimatyzację.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	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	1 599,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	114,21 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Grażyna Nowicka

szkoleniowiec, coach (International Coach Federation (ICF – PCC)), trener biznesu, trener inteligencji emocjonalnej (Ukończenie Szkoły we Wrocławiu Inteligencji Emocjonalnej), facelitator kompetencji przywódczych, zarządczych i rozwoju osobistego, certyfikowany Trener Points of You - praca obrazem metafora. Prelegentka spotkań z kobietami mówiąca o emocjach, relacjach i potrzebach kobiet po 50 plus i nie tylko. Jej dziedziny inteligencja emocjonalna, zarządzanie emocjami . Jest również kobietą biznesu i od 2003 roku prowadzi działania szkoleniowe, rekrutacyjne i coachingowe (Ukończenie studiów podyplomowych Zachodniopomorska Szkoła Biznesu w Szczecinie HR manager) na potrzeby projektów korporacyjnych, prowadzi szkolenia zakresu kompetencji rozwojowych. Jest przedsiębiorcą i świetnie radzi sobie w zarządzaniu i przedsiębiorczości (Certyfikat VCC in Recording financial Transactions), komunikacja interpersonalna i terapeutyczna, kultura organizacyjna i rozwój pracowników. Pracuje dla wielu branż w Polsce (na liczniku ma grubo ponad 12 000 godzin sesji i szkoleń na sali i on-line).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W czasie zajęć wykorzystywane są autorskie materiały dydaktyczne przygotowane przez wykładowcę. Materiał merytoryczny oparty będzie o przykłady i ćwiczenia, dzięki którym uczestnicy szkolenia będą mogli w praktyczny sposób poznać zastosowanie obecnie obowiązujących przepisów a także podzielić się między sobą doświadczeniem w zakresie omawianej problematyki.

Materiały dydaktyczne:

- Prezentacja ze szkolenia w wersji elektronicznej
- Materiały szkoleniowe i handouty do ćwiczeń

Metody stosowane podczas szkolenia:

- Prezentacja - interaktywny mini wykład
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia indywidualne

Na zakończenie uczestnik po analizie zadań i podsumowaniu zakres materiału, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu wydane na podstawie par. 22 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 marca 2019 roku w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz.U. poz. 652).

Informacje dodatkowe

Jeśli usługa jest finansowana ze środków publicznych w ramach projektu z UE w wysokości powyżej 70% może korzystać ze zwolnienia od podatku od towarów i usług zgodnie z Ustawą o VAT, należy wtedy przedłożyć wraz ze zgłoszeniem oświadczenie o zwolnieniu z VAT (wzór oświadczenia można uzyskać u organizatora).

Zajęcia są zaplanowane w sposób stacjonarny.

Kurs realizowany jest zgodnie z czasem godzin lekcyjnych, czyli 1 godzina lekcyjna to 45 minut zegarowych i tak jest zaplanowany harmonogram.

Zajęcia na kursie odbywają się, zgodnie z wykazem godzinowym, każde zajęcia trwają 7 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna wynosi 45 minut, zajęcia trwają 315 minut)

Ramy czasowe:

9.00-10,45 wykład -105 minut- 2,15 godz.lekcyjne

10,45-11,00 przerwa -15 minut

11.00-12,30 wykład -90 minut- 2 godz.lekcyjne

12.30-13,00 przerwa -30 minut

13.00-15,00 wykład -120 minut- 2,30 godz.lekcyjne

Adres

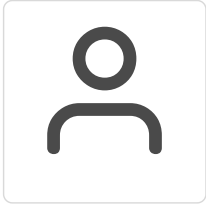
ul. Podwale 27/5
58-500 Jelenia Góra
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- w pobliżu bezpłatny parking

Kontakt



GRAŻYNA BORYŃ

E-mail biuro@bkszkolenia.pl

Telefon (+48) 577 127 550