



Inteligencja emocjonalna: zarządzanie stresem i emocjami - szkolenie

Numer usługi 2026/04/20/140920/3500050

1 990,00 PLN brutto

1 990,00 PLN netto

124,38 PLN brutto/h

124,38 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

83 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.05.2026 do 19.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które w pracy funkcjonują pod presją, podejmują odpowiedzialne decyzje oraz mierzą się z obciążeniem psychicznym. W szczególności do: kadry zarządzającej i liderów zespołów, pracowników obsługujących klientów i kontrahentów, specjalistów podejmujących decyzje w warunkach stresu, osób wykonujących pracę twórczą lub podlegającą ocenie, a także pracowników realizujących zadania rutynowe, narażonych na znużenie i wypalenie zawodowe.

Usługa adresowana jest również do osób doświadczających silnych emocji w pracy (np. napięcia, frustracji) oraz wykonujących zadania obarczone ryzykiem i wysoką odpowiedzialnością.

W szkoleniu mogą uczestniczyć także osoby z innych projektów, w tym uczestnicy projektu „Kierunek – Rozwój”.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do rozpoznawania i regulowania emocji oraz stresu w sytuacjach zawodowych. Uczestnik stosuje techniki zarządzania emocjami, identyfikuje stresory i dobiera adekwatne strategie działania. Wykorzystuje zasady inteligencji emocjonalnej w komunikacji oraz buduje odporność psychiczną w celu zwiększenia efektywności i jakości współpracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozpoznaje emocje oraz mechanizmy ich powstawania	uczestnik omawia proces powstawania emocji, uczestnik identyfikuje sygnały fizjologiczne towarzyszące emocjom, uczestnik nazywa emocje adekwatnie do sytuacji, uczestnik rozróżnia podstawowe mechanizmy obronne.	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki zarządzania emocjami i stresem	uczestnik identyfikuje źródła stresu i emocji w sytuacjach zawodowych, uczestnik dobiera adekwatne techniki regulacji emocji i napięcia, uczestnik modyfikuje przekonania wpływające na reakcje emocjonalne, uczestnik stosuje wybrane techniki (np. oddechowe, relaksacyjne) w sytuacjach symulowanych.	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje inteligencję emocjonalną w komunikacji	uczestnik stosuje zasady empatycznej komunikacji, uczestnik reaguje na emocje rozmówcy w sposób konstruktywny, uczestnik formułuje wypowiedzi uwzględniające własne emocje i potrzeby, uczestnik prowadzi rozmowę ukierunkowaną na rozwiązanie w sytuacji trudnej.	Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych

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

1. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej

- funkcje emocji i proces ich powstawania,
- rozpoznawanie emocji i sygnałów z ciała (fizjologia emocji),
- nazywanie emocji,
- mechanizmy obronne utrudniające regulację emocji,
- najczęstsze błędy w radzeniu sobie z emocjami.

1. Zarządzanie emocjami

- praca z emocjami: złość, frustracja, smutek, strach,
- pozytywne aspekty trudnych emocji,
- identyfikacja źródeł emocji i poszukiwanie rozwiązań,
- modyfikacja przekonań i praca z nawykowymi myślami,
- radzenie sobie z poczuciem winy i wstydem,
- techniki regulacji napięcia i uwalniania emocji.

1. Inteligencja emocjonalna w relacjach

- empatia w komunikacji zawodowej,
- reagowanie na emocje innych osób,
- kierowanie rozmowy w stronę rozwiązań,
- identyfikowanie potrzeb rozmówcy,
- konstruktywne wyrażanie emocji.

1. Zarządzanie stresem – diagnoza

- pojęcie i proces powstawania stresu,
- teoria poliwalgarna w praktyce,
- źródła stresu w pracy (presja, konflikty, odpowiedzialność),
- rozpoznawanie stresorów i pierwszych objawów stresu,
- skutki długotrwałego stresu.

1. Zarządzanie stresem – działanie

- autodiagnoza stylu radzenia sobie ze stresem,
- strategie działania w sytuacjach trudnych,
- radzenie sobie z presją, konfliktem i odpowiedzialnością,
- oddzielanie życia zawodowego i prywatnego,
- zmiana reakcji stresowej na podejście zadaniowe.

1. Budowanie odporności psychicznej

- czynniki wspierające odporność psychiczną,
- techniki oddechowe i relaksacyjne (m.in. trening Jacobsona),
- mindfulness i trening uważności,
- techniki obniżania napięcia i zwiększania energii,
- elementy neuropsychologii – kształtowanie pozytywnego nastawienia.

Szkolenie ma charakter warsztatowy i opiera się na aktywnym udziale uczestników w ćwiczeniach rozwijających umiejętności zarządzania emocjami i stresem oraz komunikacji interpersonalnej. Uczestnicy biorą udział w zadaniach praktycznych, analizie własnych doświadczeń oraz symulacjach sytuacji zawodowych (np. trudne rozmowy, sytuacje stresowe).

W trakcie szkolenia wykorzystywane są ćwiczenia indywidualne i grupowe, elementy pracy z ciałem (np. techniki oddechowe), scenki oraz omówienia przypadków. Uczestnicy otrzymują informację zwrotną od trenera oraz – w wybranym zakresie – od innych uczestników.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną, ukierunkowaną na rozwój konkretnych umiejętności, takich jak rozpoznawanie emocji, regulacja napięcia, radzenie sobie ze stresem oraz stosowanie zasad inteligencji emocjonalnej w relacjach zawodowych.

Do udziału w szkoleniu nie jest wymagane specjalistyczne przygotowanie ani wcześniejsze doświadczenie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Rozwijanie inteligencji emocjonalnej	Monika Dąbrowska	18-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	18-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Zarządzanie emocjami	Monika Dąbrowska	18-05-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	18-05-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach	Monika Dąbrowska	18-05-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	18-05-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	18-05-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Zarządzanie stresem – diagnoza	Monika Dąbrowska	19-05-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	19-05-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Zarządzanie stresem – działanie	Monika Dąbrowska	19-05-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	19-05-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Budowanie odporności psychicznej	Monika Dąbrowska	19-05-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	19-05-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Budowanie odporności psychicznej - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	19-05-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 Walidacja	-	19-05-2026	16:00	17:00	01:00

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	124,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1



Monika Dąbrowska

Trenerka i menedżerka z ponad 20-letnim doświadczeniem w środowisku biznesowym. Certyfikowana trenerka, akredytowana konsultantka Insights Discovery oraz superwizorka trenerów 4GROW. Odpowiada za obszary marketingu i HR, współtworzy narzędzia oraz gry szkoleniowe wspierające rozwój kompetencji zawodowych.

Doświadczenie zdobywała jako Senior Communications Manager w międzynarodowej organizacji, gdzie wspierała realizację celów biznesowych oraz budowanie zaangażowania pracowników w Polsce i za granicą (m.in. Francja, Irlandia). Współpracowała z kadrą zarządzającą, doradzając w zakresie komunikacji, zarządzania zmianą oraz wzmacniania efektywności zespołów.

Specjalizuje się w rozwijaniu kompetencji związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem stresem oraz komunikacją interpersonalną. W pracy szkoleniowej wykorzystuje narzędzia Insights Discovery oraz elementy programowania neurolingwistycznego, wspierając uczestników w budowaniu skuteczności osobistej i współpracy zespołowej.

Certyfikowana praktyczka Personal Agility System. Absolwentka studiów podyplomowych z zakresu Public Relations na Uniwersytecie Warszawskim oraz programu „Persuasive Presentations” w Duarte Academy (USA).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych wspierających proces uczenia się, obejmujących:

- drukowane materiały zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do platformy online zawierającej materiały szkoleniowe oraz prezentację.

Materiały umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz praktyczne zastosowanie omawianych narzędzi po zakończeniu usługi.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT

Usługa szkoleniowa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług.

Podział usługi na część teoretyczną i praktyczną

Szkolenie ma charakter praktyczny – 75% czasu stanowią zajęcia praktyczne (ćwiczenia, symulacje, analiza przypadków), natomiast 25% obejmuje część teoretyczną, wprowadzającą modele, narzędzia i koncepcje niezbędne do realizacji ćwiczeń.

Czas trwania usługi

Łączny czas trwania szkolenia wynosi:

- **16 godzin zegarowych (60 minut)**, co odpowiada **ok. 21 godzinom dydaktycznym (45 minut)**.

Wskazany czas obejmuje zarówno realizację zajęć dydaktycznych, jak i przerwy organizacyjne, w tym przerwy kawowe oraz przerwę lunchową.

Warunki uczestnictwa

Warunek uczestnictwa

Uczestnik zobowiązany jest do udziału w co najmniej 80% czasu trwania usługi rozwojowej.

Niespełnienie tego warunku skutkuje brakiem możliwości uzyskania zaświadczenia potwierdzającego udział w szkoleniu.

Sposób potwierdzania frekwencji

Frekwencja uczestników potwierdzana jest na podstawie listy obecności podpisywanej przez uczestników w trakcie realizacji usługi.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

Usługa zostanie zrealizowana po osiągnięciu minimalnej liczby uczestników, tj. 4 osób. W przypadku nieosiągnięcia wymaganej liczby uczestników Dostawca Usług zastrzega możliwość zmiany terminu realizacji usługi lub jej odwołania.

Dodatkowe wsparcie dla uczestników

Uczestnicy otrzymują możliwość skorzystania z indywidualnej sesji rozwojowej (1:1) z trenerem w wymiarze 90 minut w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia oraz konsultacji telefonicznych wspierających wdrażanie zdobytych umiejętności w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi trener kontaktuje się z uczestnikami w celu identyfikacji ich potrzeb i oczekiwań. Zebrane informacje służą dostosowaniu programu szkolenia do specyfiki grupy.

Więcej informacji:

<https://4grow.pl/szkolenia/zarzadzanie-stresem-szkolenie-zarzadzanie-emocjami-szkolenie>

Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Dojazd i parking

Komunikacja miejska

Najbliższy przystanek: Wola-Ratusz

tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

autobusy: 190, 171, 157

Metro

Ratusz Arsenal – ok. 6 min komunikacją miejską

Rondo Daszyńskiego – ok. 10 min (komunikacja miejska + krótki spacer)

Rondo ONZ – ok. 8 min komunikacją miejską

Dworce kolejowe (ok. 12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Parking

W okolicy al. Solidarności dostępne są miejsca parkingowe w strefie miejskiej oraz parkingi prywatne.

Przykładowe lokalizacje:

parking Hotelu Ibis Warszawa Centrum (ok. 200 m od sali szkoleniowej)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



WOJCIECH WALCZAK

E-mail wojciech.walczak@4grow.pl

Telefon (+48) 531 314 431