



POLSKA FUNDACJA  
PRZECIWDZIAŁANI  
A UZALEŻNIENIOM

★★★★★ 5,0 / 5

18 ocen

## 1. Mentoring – Zaawansowany Trening Kompetencji Emocjonalnych WUP

Numer usługi 2026/04/30/193242/3526528

- 📍 Szczecin
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:00 h
- 📅 30.05.2026 do 28.06.2026

6 300,00 PLN brutto

6 300,00 PLN netto

196,88 PLN brutto/h

196,88 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikatory projektów</b>	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Adresatami certyfikacji są osoby posiadające wykształcenie, średnie, wyższe lub w trakcie studiów, pracujące lub planujące pracę w obszarze edukacji, zdrowia psychicznego, rozwoju osobistego, pomocy społecznej i profilaktyki i innych.</p> <p>Program dedykowany jest m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauczycielom, pedagogom, wychowawcom i psychologom szkolnym,</li> <li>• terapeutom, psychologom, coachom, trenerom rozwoju,</li> <li>• pracownikom socjalnym, edukatorom zdrowia, specjalistom HR i doradcom zawodowym,</li> <li>• <b>studentom kierunków wymagających umiejętnego zarządzania stresem i emocjami</b>, takich jak: prawo, pedagogika, medycyna, psychologia, zarządzanie, praca socjalna, komunikacja społeczna,</li> <li>• <b>liderom zespołów, menedżerom, wykładowcom i animatorom społecznym</b>,</li> <li>• wszystkim zainteresowanym rozwijaniem <b>odporności emocjonalnej, empatii, samoświadomości i umiejętności komunikacji opartej na emocjach</b>.</li> </ul> <p>Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	20
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	29-05-2026

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć w oparciu o program „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” oraz potwierdzenie ich kompetencji poprzez proces certyfikacji. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat mechanizmów i pracy systemu emocjonalnego, rozwiną umiejętności identyfikacji i wzmacniania kompetencji emocjonalnych, wspierających odporność psychiczną oraz poznają narzędzie wspierające proces pracy z zasobami inteligencji emocjonalnej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się umiejętnością w budowaniu odporności psychicznej	zna i wykorzystuje narzędzia oraz techniki budowania odporności psychicznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
identyfikuje reakcje związane z umysłem i ciałem, dzięki czemu potrafi zarządzać stresem	potrafi zidentyfikować reakcje walcz albo uciekaj oraz potrafi zastosować narzędzia kompetencji emocjonalnych dotyczących radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
identyfikuje stany emocjonalne, nazywa emocje i rozumie ich rolę, zna komponenty: biologiczny, emocjonalny	wskazuje, jak dana emocja wpływa na jego zachowanie, decyzje i relacje komunikację	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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

## Część I. Samoregulacja i świadomość emocji

Pierwszy moduł wprowadza uczestników w fundamenty pracy z emocjami i proces samoregulacji.

Uczestnicy poznają mechanizmy działania emocji, zależności między ciałem, myślami i uczuciami oraz uczą się świadomie rozpoznawać i regulować stany emocjonalne.

### Zakres tematyczny:

- Czym jest inteligencja emocjonalna i jak ją rozwijać w codziennym życiu.
- Samoregulacja a samokontrola – różnice i znaczenie dla dobrostanu.
- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy stresu.
- Rola układu limbicznego i ciała migdałowatego w reagowaniu na emocje.
- Narzędzia pracy z emocjami – **Abecadło Inteligencji Emocjonalnej**: karty emocji, ciała, myśli, potrzeb i wartości.
- Praktyka uważności i mikroregulacji – jak wracać do równowagi w trudnych sytuacjach.
- Strategie wzmacniania spokoju, odporności psychicznej i energii wewnętrznej.

## Część II. Komunikacja emocjonalna, empatia i relacje

Drugi moduł rozwija kompetencje społeczne, komunikacyjne i empatyczne.

Uczestnicy uczą się mówić o emocjach w sposób bezpieczny i konstruktywny, budować relacje oparte na empatii i zrozumieniu, a także reagować na trudne emocje i sytuacje społeczne, w tym na hejt.

### Zakres tematyczny:

- Emocje jako język relacji – jak mówić o emocjach, by być zrozumianym.
- Mechanizmy obronne i emocjonalne źródła konfliktów.
- **Zrozumienie zjawiska hejtu – emocje, które za nim stoją, jego funkcje społeczne i psychologiczne.**
- **Jak reagować na hejt – techniki pracy z emocjami, komunikacja bez przemocy, wzmacnianie granic i poczucia własnej wartości.**
- Praca z przekonaniem, krytyką i napięciem emocjonalnym w relacjach.
- Rola empatii w komunikacji – jak słuchać i rozumieć drugiego człowieka.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem kart Abecadła: emocje – myśli – reakcje – potrzeby.
- Relacje oparte na szacunku, autentyczności i zaufaniu.

## Część III. Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna

Trzeci moduł koncentruje się na praktycznym wykorzystaniu narzędzia **Abecadło Inteligencji Emocjonalnej** w życiu osobistym i zawodowym.

Uczestnicy uczą się prowadzić rozmowy, warsztaty i procesy rozwojowe oparte na emocjach oraz stosować narzędzie w pracy z ludźmi i w autoanalizie.

### Zakres tematyczny:

- Struktura i filozofia narzędzia Abecadło – obszary: ciało, emocje, myśli, potrzeby, wartości, środowisko.
- Praktyczne zastosowanie kart w pracy indywidualnej i grupowej.
- Scenariusze ćwiczeń i pracy rozwojowej z emocjami, wartościami i potrzebami.
- Praca z emocjami w środowisku zawodowym – stres, napięcia, konflikty, wypalenie, hejt.
- Ćwiczenia autorefleksyjne i superwizja emocjonalna – jak rozpoznawać własne wzorce reagowania.
- Zastosowanie Abecadła w profilaktyce zdrowia psychicznego i budowaniu odporności emocjonalnej.
- Etyka i zasady bezpiecznej pracy z emocjami.
- Certyfikacja praktyczna – omówienie przypadków, test wiedzy i superwizja końcowa.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Samoregulacja	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	30-05-2026	09:00	13:00	04:00
<b>2 z 13</b> -	Przerwa	-	30-05-2026	13:00	14:00	01:00
<b>3 z 13</b> Samoregulacja	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	30-05-2026	14:15	17:15	03:00
<b>4 z 13</b> Świadomość emocji, komunikacja emocjonalna, relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	31-05-2026	09:00	12:30	03:30
<b>5 z 13</b> -	Przerwa	-	31-05-2026	12:30	13:30	01:00
<b>6 z 13</b> Świadomość emocji, komunikacja emocjonalna	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	31-05-2026	14:45	18:15	03:30
<b>7 z 13</b> Relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	27-06-2026	09:00	12:00	03:00
<b>8 z 13</b> -	Przerwa	-	27-06-2026	12:00	13:00	01:00
<b>9 z 13</b> Relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	27-06-2026	13:00	17:00	04:00
<b>10 z 13</b> Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	28-06-2026	09:00	12:00	03:00
<b>11 z 13</b> -	Przerwa	-	28-06-2026	12:00	13:00	01:00
<b>12 z 13</b> Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	28-06-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 13 -	Walidacja	Agnieszka Zalewska	28-06-2026	16:00	17:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	23:00
w tym suma godzin zajęć	18:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	6 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	6 300,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	196,88 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	196,88 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Agnieszka Zalewska

Od dziesięciu lat rozpala w młodzieży ciekawość własnych emocji, prowadząc psychoedukacyjne warsztaty w szkołach. Od czterech lat towarzyszy młodym i dorosłym w terapii uzależnień, bo wie, że nałóg to plaster na ranę, a prawdziwe ukojenie rodzi się z czułości dla tego, co boli. - Terapeutka uzależnień – Polski Instytut Zdrowia w Warszawie. - Resocjalizatorka i socjoterapeutka – Wyższa Szkoła Humanistyczna. - Studia podyplomowe z psychologii społecznej – zrozumienie siły relacji. - Trenerka pływania – Uniwersytet Szczeciński, Wydział IKF. - Technik farmacji; w trakcie studiów psychologicznych. - Certyfikaty z treningu regulacji emocji i mindfulness. - Obecnie w trakcie studiów psychologia 3 rok. Jako twórczyni i pomysłodawczyni „Abecadła Inteligencji Emocjonalnej” uczy, jak ubierać w słowa lęk, wstyd i gniew, by przemieniały się w mądrą energię. Łączy klasyczną terapię uzależnień z CBT, mindfulness i pracą z zasobami. - Aktywna działaczka społeczna na rzecz zdrowia psychicznego i dobrostanu społecznego. - Pomysłodawczyni wydarzenia „Bulwary: Przejżdź na Jasną Stronę Mocy”. - Członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Szczecina – wnoszę kobiecą wrażliwość do spraw publicznych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach certyfikacji uczestnik otrzyma narzędzia do:

1. Umiejętności wspierania swojego zdrowia psychicznego (budowanie odporności psychicznej oraz rozwoju kompetencji emocjonalnych uznanych za kompetencje XXI w. niezbędną w dzisiejszym świecie w pracy zawodowej, życiu prywatnym oraz relacjach międzyludzkich)
2. Znajomość funkcjonowania organizmu ludzkiego zarówno młodego jak i dorosłego w rozwoju cyfryzacji oraz w nowej perspektywie cywilizacyjnej.
3. Abecadło Inteligencji Emocjonalnej i praca z nim pozwoli na pracę w zakresie wyżej wymienionych umiejętności i kompetencji oraz rozwiązywania problemów potrzebujących zrozumienia i kompetencji emocjonalnych

Uzyskanie prawa do używania materiałów Abecadła w praktyce zawodowej i posługiwania się tytułem „**Certyfikowany Specjalista Abecadło IE**”.

Zestaw narzędzi:

- 82 karty „Alfabet Emocji”, 52 karty myśli i przekonań, 7 tokenów

Biblioteka elearning: (platforma 24/7)

- filmy instruktażowe,
- nagrania audio (relaksacje, wizualizacje),
- skrypt szkoleniowy z metodyką i scenariuszami nieograniczone aktualizacje materiałów

Certyfikat:

- w wersji papierowej i elektronicznej (PL/EN)

Logo „Certified Abecadło Practitioner”:

- do użycia w materiałach marketingowych

Wsparcie poszkoleniowe:

- Dostęp do **społeczności Abecadła** (zamknięta grupa wymiany doświadczeń, webinary Q&A co 3 miesiące).

- Opcjonalne spotkania superwizyjne (płatne osobno)

## Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

## Adres

ul. Świerszczowa 14  
71-899 Szczecin  
woj. zachodniopomorskie

Usługa jest realizowana w przedszkolu przystosowanym do pracy warsztatowej. Jest to przyjazne, otwarte otoczenie w którym zapewniony jest komfort nauki.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**AGNIESZKA ZALEWSKA**

**E-mail** [fundacja@pfpu.pl](mailto:fundacja@pfpu.pl)

**Telefon** (+48) 501 621 392