



ART OF TRAINING  
Monika Mularska-  
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5  
5 665 ocen

## Zarządzanie emocjami w zespole - szkolenie

Numer usługi 2026/05/06/6670/3542939

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 08:00 h
- 📅 07.06.2026 do 07.06.2026

800,00 PLN brutto  
800,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupę docelową stanowią osoby, które chcą rozwinąć swoje kompetencje w zakresie efektywnego zarządzania emocjami w swoich zespołach pracowniczych
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie "Zarządzanie emocjami w zespole - szkolenie" ma na celu przygotowanie uczestnika do samodzielnego ograniczania występowania i rozwiązywanie konfliktów oraz poprawę komunikacji w zespole.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje emocje	Uczestnik określa wpływ emocji na pracę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia mechanizmy emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje inteligencję emocjonalną	Uczestnik wymienia składowe inteligencji emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje wpływ inteligencji emocjonalnej na funkcjonowanie jednostki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zarządza emocjami	Uczestnik wskazuje konstruktywne techniki radzenia sobie z emocjami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia przydatne techniki relaksacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje empatyczną komunikację	Uczestnik wskazuje podstawy aktywnego słuchania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje komunikaty budujące pozytywną relację	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

## Warunki organizacyjne:

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę: 1 osoba przy 1 stanowisku - liczba odpowiednia do ilości zapisanych na szkolenie osób;

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych trwających 60 minut;

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej (zgodnie z harmonogramem);

Walidacja na koniec usługi w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie (zgodnie z harmonogramem);

Zajęcia będą miały charakter teoretyczny jak i praktyczny;

Program szkolenia (8 godzin zegarowych/1 dzień); - teoria 70 minut, praktyka 335 minut, walidacja 15 minut, przerwy 60 minut

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

## Czym są emocje i jak wpływają na pracę w zespole? - teoria i praktyka

- Definicja i funkcje emocji
- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy emocji
- Emocje a stres – jak reaguje nasz organizm?
- Najczęstsze emocje w pracy z zespołem

## Przerwa kawowa ☕

## Inteligencja emocjonalna w pracy zespołowej i z pacjentami - teoria i praktyka

- Składowe inteligencji emocjonalnej
- Samoświadomość emocjonalna i jej rola w pracy
- Rozpoznawanie emocji pacjentów i adekwatne reagowanie
- Praktyczne ćwiczenia

## Regulacja emocji i radzenie sobie ze stresem - teoria i praktyka

- Techniki zarządzania stresem i napięciem emocjonalnym
- Emocje w sytuacjach trudnych – jak zachować profesjonalizm?
- Ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne
- Praktyczne przykłady sytuacji z pracy w klinice

## Przerwa obiadowa 🍽️

## Komunikacja empatyczna i budowanie pozytywnych relacji - teoria i praktyka

- Jak mówić, by budować zaufanie pacjentów?
- Empatia w pracy zespołowej i obsłudze pacjenta
- Techniki aktywnego słuchania

## Przerwa kawowa ☕

## Praktyczne zastosowanie wiedzy – studia przypadków i scenki - praktyka

- Analiza rzeczywistych sytuacji z kliniki
- Ćwiczenia w grupach: jak reagować na trudne emocje pacjentów i współpracowników?
- Indywidualne strategie radzenia sobie z emocjami w pracy

## Podsumowanie i zakończenie szkolenia

- Podsumowanie najważniejszych wniosków
- Indywidualne refleksje uczestników
- Wręczenie certyfikatów udziału

## Walidacja szkolenia

- Walidacja w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Czym są emocje i jak wpływają na pracę w zespole?	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	07-06-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 9</b> -	Przerwa	-	07-06-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 9</b> Inteligencja emocjonalna w pracy zespołowej i z pacjentami	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	07-06-2026	11:15	12:15	01:00
<b>4 z 9</b> Regulacja emocji i radzenie sobie ze stresem	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	07-06-2026	12:15	13:15	01:00
<b>5 z 9</b> -	Przerwa	-	07-06-2026	13:15	13:45	00:30
<b>6 z 9</b> Komunikacja empatyczna i budowanie pozytywnych relacji	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	07-06-2026	13:45	15:45	02:00
<b>7 z 9</b> -	Przerwa	-	07-06-2026	15:45	16:00	00:15
<b>8 z 9</b> Praktyczne zastosowanie wiedzy – studia przypadków i scenki	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	07-06-2026	16:00	16:45	00:45
<b>9 z 9</b> -	Walidacja	-	07-06-2026	16:45	17:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

## Cennik

### Cennik

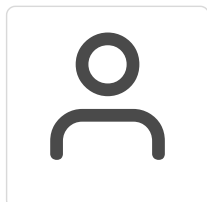
Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	800,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	100,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	100,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

Monika Mularska-Kucharek – doktor nauk społecznych w zakresie socjologii, właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej ART OF TRAINING, terapeutka, trenerka biznesu i umiejętności psychospołecznych, ekspertka ds. rozwoju osobistego. Posiada ponad 7700 godzin doświadczenia

w prowadzeniu szkoleń, w tym z zakresu zarządzania emocjami, komunikacji, budowania zespołu i radzenia sobie ze stresem. Specjalizuje się w szkoleniach dla kadry menedżerskiej, sektora biznesowego i placówek medycznych, łącząc wiedzę socjologiczną, psychologiczną i terapeutyczną. Jest autorką książek o rozwoju osobistym, ekspertem telewizyjnym i radiowym, a także prezesem Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości. Posiada doświadczenie w szkoleniach z zakresu obsługi pacjenta i klienta, wspierając profesjonalizację pracy zespołów medycznych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna:

Zawiera kluczowe informacje, definicje, przykłady i ilustracje, ułatwiając zrozumienie omawianych zagadnień.

Podręcznik/skrypt szkoleniowy:

Materiały ćwiczeniowe:

Opisy studiów przypadków, zadań do wykonania w grupach lub indywidualnie

### Warunki uczestnictwa

Aby wziąć udział w szkoleniu, uczestnik powinien być zainteresowany tematem, otwarty na naukę, gotowy do pracy w grupie, posiadać podstawowe umiejętności komunikacyjne oraz mieć dostęp do narzędzi niezbędnych do udziału w szkoleniu.

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Walidacja prowadzona będzie poprzez platformę TESTPORTAL.

## Adres

ul. Gen. Prądzyńskiego 8

90-478 Łódź

woj. łódzkie

Sala Abton

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking

# Kontakt



**MONIKA MULARSKA-KUCHAREK**

**E-mail** [biuro@artoftraining.pl](mailto:biuro@artoftraining.pl)

**Telefon** (+48) 606 687 123