



**Nawigator Emocji – trening inteligencji emocjonalnej online z diagnozą EQ-TIZE (12 sesji × 90 min, grupa 2–4 osoby) | edycja jesień 2026 – środy 17:30**

Numer usługi 2026/05/12/222061/3554891

**6 752,70 PLN** brutto  
 5 490,00 PLN netto  
 228,91 PLN brutto/h  
 186,10 PLN netto/h  
 181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

NEUROSTIMULUS  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
 CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe z praktyką indywidualną
- 29:30 h
- 31.08.2026 do 26.11.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Trening „Nawigator Emocji” jest skierowany do osób dorosłych, które chcą rozwinąć inteligencję emocjonalną rozumianą jako zdolność (model Saloveya-Mayera-Caruso), a nie jako cechę osobowości.

#### Adresaci:

- specjaliści i menedżerowie podejmujący decyzje pod presją, prowadzący trudne rozmowy, zarządzający zespołem;
- osoby w zawodach o wysokim obciążeniu emocjonalnym: HR, sprzedaż, obsługa klienta, ochrona zdrowia, edukacja;
- coachowie, trenerzy, psycholodzy, doradcy poszerzający warsztat pracy o model zdolnościowy IE;
- osoby doświadczające trudności w regulacji emocji, decyzjach pod stresem lub budowaniu relacji zawodowych i prywatnych.

Usługa nie jest przeznaczona dla osób w aktualnym kryzysie psychicznym ani w aktywnej fazie zaburzeń nastroju i lękowych – w tych sytuacjach rekomendowane jest leczenie specjalistyczne (psychoterapia, konsultacja psychiatryczna). Trening rozwija kompetencje, nie leczy zaburzeń.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

4

### Data zakończenia rekrutacji

25-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego korzystania z emocji w pracy i życiu prywatnym, w oparciu o zdolnościowy model Saloveya-Mayera-Caruso.

Po ukończeniu treningu uczestnik:

- rozpoznaje i nazywa emocje,
- identyfikuje potrzeby i wartości stojące za emocjami,
- stosuje techniki regulacji emocjonalnej,
- wykorzystuje emocje w decyzjach i komunikacji,
- planuje rozwój IE w oparciu o EQ-TIZE.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje czteroskładnikowy model inteligencji emocjonalnej Saloveya-Mayera-Caruso oraz różnice między IE jako zdolnością a IE jako cechą.</p>	<p>-wymienia i opisuje cztery zdolności inteligencji emocjonalnej (percepcja, asymilacja, rozumienie, zarządzanie),            -rozdziela inteligencję emocjonalną jako zdolność (mierzona testem wykonania, np. EQ-TIZE) od cech osobowości i kompetencji miękkich (mierzonych kwestionariuszami samooceny),            -wskazuje obszary zastosowania modelu w pracy zawodowej i w relacjach prywatnych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Wyjaśnia funkcję emocji, mechanizmy ich powstawania (ocena poznawcza) oraz prawa emocji (na podstawie modelu Frijdy i modelu cognitive appraisal Smitha–Ellswortha)</p>	<p>opisuje, w jaki sposób bodziec, ocena poznawcza, fizjologia i myśli składają się na powstanie emocji,            wymienia co najmniej 5 funkcji emocji w życiu zawodowym i prywatnym,            wyjaśnia, dlaczego ta sama sytuacja może wywoływać u różnych osób różne emocje (rola filtrów: potrzeby, wartości, relacje, postawy).</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Rozpoznaje emocje własne i innych osób na podstawie sygnałów werbalnych, niewerbalnych i fizjologicznych.</p> <p>Identyfikuje potrzeby i wartości stojące za emocjami własnymi i emocjami innych osób.</p> <p>Stosuje techniki regulacji emocji adekwatne do sytuacji – redukcję napięcia i reinterpretację poznawczą.</p>	<p>Rozpoznaje i poprawnie identyfikuje co najmniej 12 emocji podstawowych oraz złożonych w analizowanych scenariuszach. Trafnie odróżnia emocje od myśli, przekonań i ocen (np. „czuję się odrzucona” vs. „myślę, że nie jestem wystarczająco dobra”). Adekwatnie nazywa emocje w odniesieniu do kontekstu sytuacyjnego prezentowanego w scenariuszach testowych oraz ćwiczeniach symulacyjnych.</p> <p>na podstawie opisu sytuacji formułuje hipotezę o potrzebie/wartości, której dotyczy emocja, rozróżnia emocje, które sygnalizują tę samą potrzebę zaspokojoną i niezaspokojoną (np. radość/smutek wobec wartości „bliskie relacje”), stosuje strukturę „emocja → ocena poznawcza → potrzeba/wartość” w analizie własnego przypadku zawodowego.</p> <p>demonstruje co najmniej trzy techniki redukcji napięcia (oddech, uważność na ciało, kontakt z terażniejszością) w zadaniu symulacyjnym, przeprowadza reinterpretację poznawczą sytuacji wg modelu „Emocjonalnej kuchni” (zmiana co najmniej dwóch wymiarów oceny: kontrola, odpowiedzialność, sprawczość), formułuje plan postępowania emocjonalnego dla trudnej sytuacji zawodowej własnej („cykl samoregulacji” wypełniony dla konkretnego case’u).</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wykorzystuje emocje (własne i cudze) jako informację w komunikacji, decyzjach i budowaniu relacji zawodowych – z poszanowaniem autonomii i granic drugiej osoby.</p>	<p>planuje co najmniej dwie zmiany w swojej praktyce zawodowej oparte na świadomym wykorzystaniu emocji (np. sposób prowadzenia trudnej rozmowy, podejmowania decyzji pod presją, regulacji emocji zespołu), argumentuje wybór konkretnej strategii odwołując się do modelu SMC i do wyniku własnej diagnozy EQ-TIZE (pre/post), formułuje granice własnej kompetencji – kiedy emocje są sygnałem do działania, a kiedy do skorzystania ze wsparcia (psychoterapia, mediacja, superwizja).</p>	<p>Wywiad ustrukturyzowany</p>

# 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

Usługa „Nawigator Emocji” to trening inteligencji emocjonalnej online (live, czas rzeczywisty) z diagnozą EQ-TIZE pre/post, w grupie 2–4 osób.

**STRUKTURA CZASOWA** (łącznie 26,5 godzin zegarowych): - indywidualna rozmowa diagnostyczna otwierająca (pre) – 90 min/uczestnik (łącznie 6 h dla grupy 4 osób), - 11 sesji grupowych live po 90 min (łącznie 16,5 h), - sesja 12 – podsumowująca, 90 min zajęć grupowych, - test teoretyczny walidacyjny (30 min, generowany automatycznie), - indywidualny wywiad ustrukturyzowany walidacyjny (post) – 30 min/uczestnik (łącznie 2 h dla grupy 4 osób).

**MODEL DYDAKTYCZNY:**

Trening opiera się na cyklu Kolba (doświadczenie → refleksja → konceptualizacja → eksperyment) i na pracy z autorskimi kartami pracy EI Expert. Każda sesja łączy mini-wykład, ćwiczenia w parach/podgrupach na Google Meet (pokoje grupowe), pracę z kartami pracy oraz omówienie indywidualnych przypadków uczestników.

**ROZMOWA DIAGNOSTYCZNA OTWIERAJĄCA** (przed sesją 1, indywidualnie 1:1):

Omówienie wyniku EQ-TIZE pre, doprecyzowanie celów rozwojowych uczestnika, kontrakt indywidualny.

**CZĘŚĆ I – FUNDAMENT** (Sesje 1–3, 4,5 h)

Sesja 1: Otwarcie, kontrakt grupowy. Wprowadzenie do zdolnościowego modelu Saloveya-Mayera-Caruso. Mapa wyników grupy z EQ-TIZE pre (bez ujawniania indywidualnych wyników).

Sesja 2: Anatomia emocji – bodziec, ocena poznawcza, fizjologia, myśli. Prawa emocji (Frijda). Funkcje emocji w pracy i w relacjach.

Sesja 3: Filtry emocji – potrzeby, wartości, relacje, postawy. Praca z kartami potrzeb i listą wartości.

**CZĘŚĆ II – PERCEPCJA EMOCJI** (Sesje 4–5, 3 h)

Sesja 4: Rozpoznawanie emocji u siebie – sygnały werbalne, niewerbalne, fizjologiczne. Karta „Emocje bez cenzury”.

Sesja 5: Rozpoznawanie emocji u innych – empatia poznawcza, „czytanie w myślach” jako ryzyko, hipotezy zamiast diagnoz. Komponent walidacyjny: obserwacja w warunkach symulowanych.

**CZĘŚĆ III – ROZUMIENIE EMOCJI** (Sesje 6–7, 3 h)

Sesja 6: Emocje a potrzeby – elementy NVC, ćwiczenie „Myśl czy emocja”, „Emocje atrybucyjne”. Komponent walidacyjny.

Sesja 7: Praca z trudnymi emocjami – kontekst zawodowy, indywidualne przypadki uczestników.

CZĘŚĆ IV – ASYMILACJA EMOCJI (Sesje 8–9, 3 h)

Sesja 8: Emocje jako zasób – np. wykorzystanie radości do kreatywności, złości do asertywności, lęku do ostrożności.

Sesja 9: Powstrzymywanie działań pod wpływem emocji – kiedy emocja jest podpowiedzią, a kiedy pułapką. Komponent walidacyjny.

CZĘŚĆ V – ZARZĄDZANIE EMOCJAMI (Sesje 10–11, 3 h)

Sesja 10: Redukcja napięcia – oddech, uważność, kontakt z terażniejszością. Cykl samoregulacji EI Expert. Komponent walidacyjny.

Sesja 11: Reinterpretacja poznawcza – „Emocjonalna kuchnia”, praca z 8 wymiarami oceny (Smith–Ellsworth). Komponent walidacyjny.

CZĘŚĆ VI – TRANSFER I WALIDACJA KOŃCOWA (1,5 h zajęć + 2,25 h walidacji)

Sesja 12 (25.11.2026, 17:30–19:00, zajęcia, 90 min): omówienie wyników EQ-TIZE post w odniesieniu do pre, podsumowanie treningu, plan dalszego rozwoju.

Przerwa techniczna (25.11.2026, 19:00–19:15, 15 min).

Test teoretyczny (25.11.2026, 19:15–20:00, walidacja, 45 min): generowany automatycznie, próg zaliczenia  $\geq 70\%$ .

Wywiady ustrukturyzowane (26.11.2026, 17:30–19:00, walidacja, 90 min na grupę): indywidualnie z osobą walidującą, sloty uzgadniane indywidualnie z uczestnikami w pokojach 1:1.

ORGANIZACJA WALIDACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

- Test teoretyczny – wynik generowany automatycznie, próg zaliczenia  $\geq 70\%$  poprawnych odpowiedzi. Bez udziału osoby prowadzącej walidację.

- Obserwacja w warunkach symulowanych – ocena wykonania zadań symulacyjnych w sesjach 5, 6, 9, 10, 11 (osoba walidująca uczestniczy w tych sesjach na żywo jako obserwator walidacyjny, nie prowadząc zajęć) oraz wynik EQ-TIZE post (jako test zdolności – performance test). Arkusz obserwacyjny wypełnia osoba walidująca w czasie rzeczywistym.

- Wywiad ustrukturyzowany – 30 min/uczestnik z osobą walidującą niebędącą trenerem edycji.

ROZDZIELENIE PROCESÓW KSZTAŁCENIA I WALIDACJI:

Kształcenie (rozmowa diagnostyczna pre, 12 sesji grupowych) prowadzi dr Rafał Szewczyk jako trener edycji. Walidację (ocena obserwacji w warunkach symulowanych, wywiad ustrukturyzowany) prowadzi dr Marta Szewczyk jako osoba walidująca – niezależna od procesu kształcenia. Test teoretyczny generowany automatycznie, bez udziału osoby prowadzącej walidację.

POMIĘDZY SESJAMI:

- karty pracy do samodzielnego wypełnienia (ok. 60 min/tydzień),

- asynchroniczna komunikacja z trenerem przez dedykowany kanał na Discordzie – pytania i odpowiedzi pomiędzy sesjami, odpowiedź trenera w trybie 48h.

CERTYFIKAT:

Uczestnik, który ukończył co najmniej 10 z 12 sesji grupowych, odbył rozmowę diagnostyczną pre oraz uzyskał pozytywny wynik walidacji (test  $\geq 70\%$ , pozytywna ocena obserwacji, pozytywna ocena wywiadu), otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu treningu z opisem efektów uczenia się i zastosowanych metod walidacji – zgodne ze standardem TGLS Quality Alliance.

PEŁEN OPIS PROGRAMU I MATERIAŁY DODATKOWE:

Szczegółowy opis programu, sylwetki kadry, świadectwa uczestników poprzednich edycji oraz FAQ dostępne są na stronie:

<https://eiexpert.pl/trening-twojej-ie/>

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 17

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Indywidualna rozmowa diagnostyczna otwierająca (2 × 90 min): omówienie wyniku EQ-TIZE pre, doprecyzowanie celów rozwojowych, kontrakt indywidualny.	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	31-08-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 17</b> Indywidualna rozmowa diagnostyczna otwierająca (2 × 90 min): omówienie wyniku EQ-TIZE pre, doprecyzowanie celów rozwojowych, kontrakt indywidualny.	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	01-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>3 z 17</b> Sesja 1: Otwarcie, kontrakt grupowy, model SMC, mapa wyników grupy z EQ-TIZE pre	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	02-09-2026	17:30	19:00	01:30
<b>4 z 17</b> Sesja 2: Anatomia emocji, prawa emocji	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	09-09-2026	17:30	19:00	01:30
<b>5 z 17</b> Sesja 3: Filtry emocji, potrzeby, wartości	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	16-09-2026	17:30	19:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 17</b> Sesja 4: Percepcja emocji u siebie	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	23-09-2026	17:30	19:00	01:30
<b>7 z 17</b> Sesja 5: Percepcja emocji u innych (obserwacja w warunkach symulowanych – komponent walidacji)	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	30-09-2026	17:30	19:00	01:30
<b>8 z 17</b> Sesja 6: Rozumienie emocji – emocje a potrzeby (obserwacja w warunkach symulowanych)	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	07-10-2026	17:30	19:00	01:30
<b>9 z 17</b> Sesja 7: Praca z trudnymi emocjami w kontekście zawodowym	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	14-10-2026	17:30	19:00	01:30
<b>10 z 17</b> Sesja 8: Asymilacja – emocje jako zasób	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	21-10-2026	17:30	19:00	01:30
<b>11 z 17</b> Sesja 9: Asymilacja – powstrzymanie działań (obserwacja w warunkach symulowanych)	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	28-10-2026	17:30	19:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 17 Sesja 10: Zarządzanie – redukcja napięcia, cykl samoregulacji (obserwacja w warunkach symulowanych)	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	04-11-2026	17:30	19:00	01:30
13 z 17 Sesja 11: Zarządzanie – reinterpretacja poznawcza, Emocjonalna kuchnia (obserwacja w warunkach symulowanych)	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	18-11-2026	17:30	19:00	01:30
14 z 17 Sesja 12: Omówienie wyników EQ-TIZE post, podsumowanie treningu, plan dalszego rozwoju	Zajęcia	RAFAŁ SZEWCZYK	25-11-2026	17:30	19:00	01:30
15 z 17 -	Przerwa	-	25-11-2026	19:00	19:15	00:15
16 z 17 -	Walidacja	-	25-11-2026	19:15	20:00	00:45
17 z 17 -	Walidacja	-	26-11-2026	17:30	19:00	01:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	29:30
w tym suma godzin zajęć	21:00
w tym suma godzin walidacji	02:15
w tym suma przerw	00:15

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	39:00

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 752,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	228,91 PLN
Koszt osobogodziny netto	186,10 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	29:30
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	06:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## RAFAŁ SZEWCZYK

Dr psychologii (Uniwersytet Jagielloński), współzałożyciel EI Expert, twórca metod diagnostycznych i treningowych w obszarze inteligencji emocjonalnej. Pracuje z kadrą zarządzającą, zespołami, specjalistami HR oraz coachami i trenerami biznesu.

W latach 2024–2026 zrealizował ponad 1100 godzin dydaktycznych, w tym współprowadzenie w EI Expert: 9 edycji certyfikacji Diagnosta(ka) IE (176 h), 10 edycji certyfikacji Trener(ka) IE (240 h), 15 grup programu rozwojowego Nawigator Emocji (286 h), 10 szkoleń i warsztatów IE dla nauczycieli, zespołów i kadry zarządzającej (212 h, ponad 360 uczestników), 5 edycji Klubu Trenera/Diagnosty IE. Regularnie realizuje szkolenia in-house oraz programy rozwojowe na zamówienie organizacji.

Współautor EQ-TIZE – testu inteligencji emocjonalnej jako zdolności, zbudowanego zgodnie ze standardami Europejskiej Federacji Stowarzyszeń Psychologicznych (EFPA), opartego na modelu Salovey-Mayer-Caruso. Rzetelność  $\omega=0,94$  dla wyniku ogólnego. Współautor autorskich narzędzi treningowych do pracy nad świadomością, rozumieniem, wykorzystaniem i zmianą stanów emocjonalnych – opartych na badaniach naukowych i wieloletniej praktyce diagnostycznej.

Współprowadzący podcastu „Na skraju zmiany” o emocjach i rozwoju. Autor artykułów eksperckich oraz publikacji naukowych z psychologii poznawczej i neuronauki.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzymuje:

(1) Indywidualny raport diagnostyczny EQ-TIZE – wykonanie pre (przed sesją 1) i post (po sesji 12). Raport zawiera:

- wynik ogólny w skali stenowej 1–10 z opisem pasma interpretacyjnego,
- profil 4 zdolności (Percepcja, Rozumienie, Asymilacja, Zarządzanie) w skali stenowej,
- wskaźniki uzupełniające: kalibracja emocjonalna  $\beta$ -BLUP, styl odpowiadania (WSO), trafność kierunkowa (M3),
- indywidualny link do rozszerzonej interpretacji online,
- notę interpretacyjną i porównanie wyniku pre/post.

(2) Autorski zestaw kart pracy EI Expert (PDF, ok. 60 stron):

- Karta „Filtry emocji” (źródła, funkcje, ocena poznawcza),
- Karta „Emocje bez cenzury” (rozpoznawanie i nazywanie emocji),
- Karta „Emocje atrybucyjne” (różnice w interpretacji tej samej sytuacji),
- Karta „Cykl samoregulacji” (7 kroków radzenia sobie z emocją),
- Karta „Emocjonalna kuchnia” (reinterpretacja poznawcza wg modelu Smitha–Ellswortha),

- Karta „Czytanie w myślach” (trening empatii poznawczej),
- Karta „O co Ci chodzi?” (role-play – zarządzanie cudzymi emocjami),
- Karty potrzeb i lista wartości,
- Karta „Droga czy cel” (motywacja a etap realizacji celu),
- Karta „Pogromca prokrastynacji”.

(3) Mini-podręcznik teoretyczny „Fundament EI Expert” (PDF, ok. 30 stron) – model SMC, prawa emocji, funkcje emocji, filtry, podstawy regulacji.

(4) Transkrypcja wypowiedzi trenera i części teoretycznej z każdej sesji oraz merytoryczne podsumowanie sesji (kluczowe pojęcia, modele, wnioski, odniesienia do literatury i kart pracy) – udostępniane przez dedykowany kanał komunikacji asynchronicznej (Discord) do końca trwania edycji. Transkrypcja generowana automatycznie przez system AI z audio sesji; audio jest usuwane w ciągu 72 godzin po wygenerowaniu transkrypcji i nie jest udostępniane uczestnikom – taka polityka chroni intymność pracy grupy nad indywidualnymi przypadkami.

(5) Zaświadczenie o ukończeniu treningu (po pozytywnej walidacji) – dokument zgodny ze standardem TGLS Quality Alliance, zawierający opis efektów uczenia się i zastosowanych metod walidacji.

Wszystkie materiały są własnością intelektualną Neurostimulus Sp. z o.o. (EI Expert) i są udostępniane uczestnikowi do osobistego, niekomercyjnego użytku w celach rozwojowych.

WIĘCEJ O PROGRAMIE NAWIGATOR EMOCJI:

Pełen opis treningu, prezentacja kadry, opinie uczestników poprzednich edycji oraz odpowiedzi na często zadawane pytania znajdują się na stronie: <https://eiexpert.pl/trening-twojej-ie/>

## Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat,
- bieżące dobre funkcjonowanie psychospołeczne (trening nie zastępuje psychoterapii),
- gotowość do udziału we wszystkich 12 sesjach grupowych online (90 min każda) oraz w indywidualnej rozmowie diagnostycznej otwierającej (90 min) i wywiadzie walidacyjnym końcowym (30 min),
- gotowość do pracy własnej między sesjami (karty pracy ok. 60 min/tydzień),
- komputer lub laptop z kamerą, mikrofonem i stabilnym łączem internetowym (min. 3,2 Mbps download / 1,8 Mbps upload dla Google Meet HD),
- ciche, prywatne pomieszczenie na czas sesji,
- wykonanie diagnozy EQ-TIZE przed pierwszą sesją (pre) i po sesji 12 (post) – link otrzymywany mailem,
- zgoda na nagrywanie sesji wyłącznie technicznie (audio kasowane po 72h po wygenerowaniu transkrypcji).
- po edycji uczestnik wypełnia ankietę ewaluacyjną (Kirkpatrick 1+2: reakcja, porównanie EQ-TIZE pre/post).

## Informacje dodatkowe

EQ-TIZE to autorski polski test zdolności inteligencji emocjonalnej oparty na modelu Saloveya-Mayera-Caruso, zgodny ze standardami EFPA. Narzędzie charakteryzuje się wysoką rzetelnością ( $\omega=0,94$ ). Szczegóły metodologii dostępne są na [eiexpert.pl/eq-tize-metodologia](https://eiexpert.pl/eq-tize-metodologia).

Usługa ma charakter rozwojowy, a nie medyczny – nie stanowi psychoterapii. Zajęcia prowadzą psychologowie w roli trenerów kompetencji emocjonalnych. W przypadku zidentyfikowania potrzeby wsparcia klinicznego uczestnik kierowany jest do odpowiednich specjalistów.

**ZAKRES EDYCJI BUR**

Cena obejmuje: indywidualne rozmowy diagnostyczne 1:1 przed startem (90 min/uczestnik), 12 sesji grupowych po 90 min, pełną walidację efektów uczenia się (test teoretyczny, obserwacja symulacyjna, wywiad ustrukturyzowany 30 min/uczestnik). Kameralne grupy 2–4 osób zapewniają wysoki poziom pracy indywidualnej. Pełny opis programu, sylwetki kadry, FAQ oraz świadectwa uczestników: <https://eiexpert.pl/trening-twojej-ie/>

## Warunki techniczne

### PLATFORMA:

Trening prowadzony jest na platformie Google Meet ([meet.google.com](https://meet.google.com)) w ramach konta Google Workspace dostawcy usługi. Każdy uczestnik otrzymuje stały link do swojej edycji oraz zaproszenia w Google Calendar na wszystkie sesje 7 dni przed pierwszą sesją. Spotkania zabezpieczone – wejście dla zaproszonych uczestników, prowadzący kontroluje dostęp.

### FUNKCJONALNOŚCI WYKORZYSTYWANE PODCZAS TRENINGU:

- transmisja audio i wideo w czasie rzeczywistym,
- pokoje grupowe (breakout rooms) – praca w parach i mini-grupach,
- czat tekstowy – pytania, linki do materiałów,
- współdzielenie ekranu – prezentacje trenera, karty pracy do wspólnej analizy,
- tablica wirtualna (Jamboard/Google Whiteboard) – burze mózgów, mapy emocji,
- reakcje emoji i podniesienie ręki – bieżąca aktywizacja uczestników,
- automatyczne napisy (opcjonalnie, dla osób z preferencjami dostępnościowymi).

### POTWIERDZENIE OBECNOŚCI I AKTYWNEGO UDZIAŁU:

- lista obecności generowana automatycznie z Google Meet (rejestr wejść i wyjść z linkiem czasowym, dostępny dla administratora Workspace),
- wymagane włączone wideo i mikrofon przez co najmniej 70% czasu każdej sesji,
- aktywny udział w pracach w pokojach grupowych weryfikowany przez trenera,
- w przypadku nieobecności na sesji – uczestnik otrzymuje transkrypcję sesji wraz z merytorycznym podsumowaniem przygotowanym przez trenera oraz karty pracy do samodzielnego wykonania.

### POLITYKA NAGRAŃ I PRYWATNOŚĆ GRUPY:

Sesje są nagrywane wyłącznie technicznie w celu wygenerowania transkrypcji tekstowej przez system AI. Audio jest usuwane automatycznie w ciągu 72 godzin po wygenerowaniu transkrypcji i nie jest udostępniane uczestnikom ani archiwizowane.

Uczestnicy otrzymują z każdej sesji:

- transkrypcję wypowiedzi trenera i części teoretycznej (z fragmentów dotyczących indywidualnych przypadków usuwane są dane identyfikujące osoby),
- merytoryczne podsumowanie sesji (kluczowe pojęcia, modele, wnioski, materiały dodatkowe),
- udostępniane przez dedykowany kanał na Discordzie do końca trwania edycji.

Uczestnicy NIE otrzymują:

- audio z sesji (audio nie jest przechowywane dłużej niż 72 h),
- transkrypcji indywidualnych wypowiedzi innych uczestników grupy dotyczących ich przypadków osobistych.

Cel takiej polityki: pełna ciągłość merytoryczna osobom, które nie mogły być na sesji w czasie rzeczywistym, przy jednoczesnej ochronie intymności pracy grupy nad indywidualnymi przypadkami.

Walidacja efektów uczenia się nie opiera się na nagraniach audio ani transkrypcjach – osoba walidująca uczestniczy w wybranych sesjach na żywo jako obserwator walidacyjny.

Przed pierwszą sesją każdy uczestnik podpisuje zgodę RODO na techniczne nagrywanie audio na potrzeby generowania transkrypcji (z możliwością wycofania zgody na każdym etapie – w takim przypadku transkrypcja przygotowywana jest manualnie przez trenera).

#### MINIMALNE WYMAGANIA SPRZĘTOWE PO STRONIE UCZESTNIKA:

- komputer/laptop z systemem Windows 10+, macOS 11+, Linux lub ChromeOS,
- kamera internetowa (HD zalecane),
- mikrofon (zalecany zestaw słuchawkowy lub mikrofon zewnętrzny dla jakości audio),
- stabilne łącze internetowe: minimum 3,2 Mbps download / 1,8 Mbps upload dla wideo grupowego HD (zgodnie z wymaganiami Google Meet),
- aktualna wersja przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge lub Safari (Google Meet działa w przeglądarce, bez konieczności instalowania dedykowanej aplikacji),
- ciche, prywatne pomieszczenie – trening porusza tematy osobiste, wymagana jest prywatność uczestnika.

#### ALTERNATYWA:

W przypadku problemów technicznych po stronie uczestnika trener uruchamia kanał zapasowy (drugi link Google Meet). Asynchroniczna konsultacja techniczna dostępna pod adresem kontakt@eiexpert.pl lub tel 783 306 438

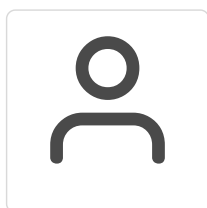
#### TEST WALIDACYJNY (sesja 12):

Test teoretyczny realizowany jest na dedykowanej platformie testowej dostępnej przez przeglądarkę. Wynik generowany automatycznie. Uczestnik otrzymuje pisemny raport z wyniku w ciągu 24h.

#### OCHRONA DANYCH:

Spotkania prowadzone w ramach Google Workspace EU (serwery w Unii Europejskiej, zgodność z RODO). Sesje są nagrywane wyłącznie technicznie w celu wygenerowania transkrypcji tekstowej – audio usuwane automatycznie w ciągu 72 h po wygenerowaniu transkrypcji. Transkrypcje wypowiedzi trenera i merytoryczne podsumowania sesji przechowywane na zaszyfowanym dysku Google Drive (Workspace EU) i udostępniane uczestnikom przez dedykowany kanał na Discordzie (serwer prywatny, dostęp tylko dla uczestników edycji). Wyniki diagnozy EQ-TIZE – w systemie EI Expert (serwery na terenie UE). Pełna polityka prywatności: [https://eiexpert.pl/wp-content/uploads/2026/01/Polityka\\_prywatnosci\\_EI\\_Expert-2026-01-23.pdf](https://eiexpert.pl/wp-content/uploads/2026/01/Polityka_prywatnosci_EI_Expert-2026-01-23.pdf)

## Kontakt



**Rafał Szewczyk**

**E-mail** rafal@eiexpert.pl

**Telefon** (+48) 783 306 438