



POLSKA FUNDACJA
PRZECIWDZIAŁANI
A UZALEŻNIENIOM

★★★★★ 4,9 / 5

24 oceny

Zaawansowany Trening Kompetencji Emocjonalnych (WUP)- szkolenie.

Numer usługi 2026/05/13/193242/3556090

📍 Szczecin

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 18.07.2026 do 26.07.2026

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

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	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. Program dedykowany jest m.in.: • nauczycielom, pedagogom, wychowawcom i psychologom szkolnym, • terapeutom, psychologom, coachom, trenerom rozwoju, • pracownikom socjalnym, edukatorom zdrowia, specjalistom HR i doradcom zawodowym, • studentom kierunków wymagających umiejętnego zarządzania stresem i emocjami, takich jak: prawo, pedagogika, medycyna, psychologia, zarządzanie, praca socjalna, komunikacja społeczna, • liderom zespołów, menedżerom, wykładowcom i animatorom społecznym, • wszystkim zainteresowanym rozwijaniem odporności emocjonalnej, empatii, samoświadomości i umiejętności komunikacji opartej na emocjach. Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-07-2026

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć rozwojowych z wykorzystaniem programu „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej”, poprzez rozwijanie umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji, wzmacniania kompetencji emocjonalnych oraz stosowania narzędzi wspierających odporność psychiczną w pracy indywidualnej i grupowej.

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	Definiuje komponent biologiczny.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje funkcje komponentu emocjonalnego.	Test teoretyczny
	Analizuje wpływ komponentu poznawczego na regulację emocji.	Test teoretyczny
	Ocenia zależności między komponentami.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje reakcje związane z umysłem i ciałem oraz stany emocjonalne, rozróżnia emocje i charakteryzuje ich rolę w procesach regulacji emocji i odporności psychicznej. Stosuje narzędzia programu „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” w pracy indywidualnej i grupowej, dobierając je do celu zajęć oraz procesów regulacji emocji i wzmacniania odporności psychicznej.	Rozróżnia reakcje fizjologiczne i poznawcze pojawiające się w sytuacjach stresowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje przejawy emocji na poziomie zachowania, myśli i reakcji fizjologicznych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Nazywa emocje adekwatnie do ich obserwowalnych przejawów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Charakteryzuje rolę emocji w procesach regulacji i odporności psychicznej.	Test teoretyczny
	Definiuje komponenty systemu emocjonalnego: biologiczny, emocjonalny i poznawczy.	Test teoretyczny
	Uzasadnia zależności między komponentami systemu emocjonalnego a reakcjami stresowymi.	Test teoretyczny
	Dobiera narzędzie Abecadła adekwatnie do celu zajęć i potrzeb uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Organizuje przebieg ćwiczenia zgodnie z zasadami programu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Prowadzi aktywność wspierającą regulację emocji i odporność psychiczną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Analizuje efekty ćwiczenia na podstawie obserwowanych reakcji uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uzasadnia wybór narzędzia w odniesieniu do procesów emocjonalnych i celów rozwojowych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

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 **poprzez ćwiczenia praktyczne, pracę indywidualną, pracę w podgrupach oraz techniki doświadczeniowe.**

Zakres tematyczny z formami pracy:

- Czym jest inteligencja emocjonalna i jak ją rozwijać w codziennym życiu poprzez miniwykład i ćwiczenia praktyczne.
- Samoregulacja a samokontrola - różnice i znaczenie dla dobrostanu, omawiane poprzez pracę na forum i refleksję indywidualną.
- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy stresu analizowane poprzez miniwykład i pracę w małych podgrupach 3-4 osoby.
- Rola układu limbicznego i ciała migdałowatego w reagowaniu na emocje, przedstawiona poprzez miniwykład i techniki doświadczeniowe.
- Narzędzia pracy z emocjami - Abecadło Inteligencji Emocjonalnej: karty emocji, ciała, myśli, potrzeb i wartości, ćwiczone poprzez pracę indywidualną i pracę w podgrupach.
- Praktyka uważności i mikroregulacji - jak wracać do równowagi w trudnych sytuacjach poprzez ćwiczenia praktyczne i pracę z ciałem.
- Strategie wzmacniania spokoju, odporności psychicznej i energii wewnętrznej poprzez burzę mózgów, techniki doświadczeniowe i podsumowania na forum.

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 oraz reagować na trudne emocje i sytuacje społeczne **poprzez scenki, pracę w grupach, ćwiczenia praktyczne i pracę z kartami Abecadła.**

Zakres tematyczny z formami pracy:

- Emocje jako język relacji - jak mówić o emocjach, by być zrozumianym, poprzez scenki i pracę na forum.
- Mechanizmy obronne i emocjonalne źródła konfliktów omawiane poprzez pracę w podgrupach i analizę przypadków.
- Zrozumienie zjawiska hejtu - emocje, które za nim stoją, jego funkcje społeczne i psychologiczne, poprzez miniwykład i dyskusję grupową.
- Jak reagować na hejt - techniki pracy z emocjami, komunikacja bez przemocy, wzmacnianie granic i poczucia własnej wartości, ćwiczone poprzez scenki i ćwiczenia praktyczne.
- Praca z przekonaniami, krytyką i napięciem emocjonalnym w relacjach poprzez pracę indywidualną i refleksję.
- Rola empatii w komunikacji - jak słuchać i rozumieć drugiego człowieka poprzez ćwiczenia w parach i pracę w podgrupach.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem kart Abecadła: emocje - myśli - reakcje - potrzeby, realizowane poprzez pracę indywidualną i pracę w małych grupach.
- Relacje oparte na szacunku, autentyczności i zaufaniu poprzez techniki doświadczeniowe i podsumowania na forum.

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 **poprzez ćwiczenia praktyczne, scenki, superwizję, pracę indywidualną i pracę w podgrupach.**

Zakres tematyczny z formami pracy:

- Struktura i filozofia narzędzia Abecadło – obszary: ciało, emocje, myśli, potrzeby, wartości, środowisko, omawiane poprzez miniwykład i pracę na forum.
- Praktyczne zastosowanie kart w pracy indywidualnej i grupowej poprzez ćwiczenia praktyczne i techniki doświadczeniowe.
- Scenariusze ćwiczeń i pracy rozwojowej z emocjami, wartościami i potrzebami poprzez pracę w podgrupach 3–4 osoby.
- Praca z emocjami w środowisku zawodowym - stres, napięcia, konflikty, wypalenie, hejt, poprzez analizę przypadków i scenki.
- Ćwiczenia autorefleksyjne i superwizja emocjonalna poprzez pracę indywidualną i omówienia na forum.
- Zastosowanie Abecadła w profilaktyce zdrowia psychicznego i budowaniu odporności emocjonalnej poprzez techniki doświadczeniowe i ćwiczenia integracyjne.
- Etyka i zasady bezpiecznej pracy z emocjami poprzez miniwykład i dyskusję grupową.

Walidacja zostanie przeprowadzona przez wyznaczoną osobę, która przyjedzie na miejsce realizacji usługi i zrealizuje proces w formie pracy pisemnej - na przygotowanych arkuszach walidacyjnych obejmujących zadania oraz kryteria oceny efektów uczenia się. Proces będzie zawierał **test ABC**, pozwalający na weryfikację wiedzy, rozróżnianie pojęć oraz ocenę stopnia osiągnięcia efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Samoregulacja	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	18-07-2026	12:00	15:00	03:00
2 z 13 -	Przerwa	-	18-07-2026	15:00	16:00	01:00
3 z 13 Samoregulacja	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	18-07-2026	16:00	20:00	04:00
4 z 13 Świadomość emocji, komunikacja emocjonalna, relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	19-07-2026	11:00	14:00	03:00
5 z 13 -	Przerwa	-	19-07-2026	14:00	15:00	01:00
6 z 13 Świadomość emocji, komunikacja emocjonalna, relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	19-07-2026	15:00	19:00	04:00
7 z 13 Relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	25-07-2026	12:00	15:00	03:00
8 z 13 -	Przerwa	-	25-07-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 13 Relacje	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	25-07-2026	16:00	20:00	04:00
10 z 13 Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	26-07-2026	12:00	15:00	03:00
11 z 13 -	Przerwa	-	26-07-2026	15:00	16:00	01:00
12 z 13 Integracja, zastosowanie i certyfikacja praktyczna	Zajęcia	Agnieszka Zalewska	26-07-2026	16:00	19:00	03:00
13 z 13 -	Walidacja	-	26-07-2026	19:00	20:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	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: Przejżdż na Jasną Stronę Mocy”. - Członkini Rady Kobiet przy Prezydencie Szczecina – wnoszę kobiecą wrażliwość do spraw publicznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia zostanie wydane po spełnieniu wszystkich wymaganych warunków, tj. po:

- pozytywnym przejściu procesu walidacji,
- zaliczeniu testu ABC,
- uzyskaniu wymaganej minimalnej frekwencji,
- ukończeniu pełnego programu kursu.

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. Wierzbowa 99
71-115 Szczecin
woj. zachodniopomorskie

Usługa jest realizowana w gabinecie przystosowanym do pracy dla psychologów. Jest to przyjazne, otwarte otoczenie w którym zapewniony jest komfort nauki. Co ważne gabinet jest przystosowany również dla osób niepełnosprawnych.

Gabinet

ul. Wierzbowa 99
71-115 Szczecin
wjazd od ul. Cisowej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Aneks kuchenny

Kontakt



AGNIESZKA ZALEWSKA

E-mail fundacja@pfpu.pl

Telefon (+48) 501 621 392