



Inteligencja emocjonalna: zarządzanie stresem i emocjami - szkolenie

Numer usługi 2026/05/19/140920/3569293

1 990,00 PLN brutto

1 990,00 PLN netto

124,38 PLN brutto/h

124,38 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

4GROW Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

86 ocen

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 17.08.2026 do 18.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób aktywnych zawodowo, które w swojej pracy realizują zadania wymagające funkcjonowania pod presją czasu, podejmują decyzje obarczone odpowiedzialnością oraz pracują w środowisku generującym obciążenie psychiczne.

Grupę docelową stanowią w szczególności:

- kadra zarządzająca oraz liderzy zespołów odpowiedzialni za wyniki i pracę innych osób,
- pracownicy obsługujący klientów i kontrahentów, narażeni na obciążenia wynikające z kontaktów interpersonalnych,
- specjaliści podejmujący decyzje w warunkach presji i zmienności,
- osoby realizujące zadania o charakterze twórczym, projektowym lub podlegające ocenie jakościowej,
- pracownicy wykonujący zadania powtarzalne, narażeni na spadek motywacji i ryzyko wypalenia zawodowego.

Szkolenie adresowane jest również do osób, które:

- doświadczają obciążenia emocjonalnego w pracy (np. napięcia, frustracji, przeciążenia),
- realizują zadania o wysokim poziomie odpowiedzialności,
- są zainteresowane rozwojem kompetencji w zakresie zarz

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego rozpoznawania i regulowania emocji oraz radzenia sobie ze stresem w środowisku zawodowym, w tym do stosowania technik ograniczających napięcie, modyfikowania reakcji w sytuacjach trudnych oraz utrzymania efektywności i równowagi w działaniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje własne emocje oraz źródła stresu	identyfikuje emocje na podstawie sygnałów fizjologicznych i poznawczych wskazuje czynniki wywołujące stres w środowisku zawodowym opisuje wpływ przekonań na reakcje emocjonalne	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki regulowania emocji i redukcji stresu	dobiera adekwatne techniki pracy z emocjami do danej sytuacji stosuje wybrane metody redukcji napięcia (np. oddech, techniki relaksacyjne) modyfikuje własne reakcje emocjonalne w sytuacjach trudnych	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Funkcjonuje efektywnie w sytuacjach stresowych i relacyjnych	stosuje strategie radzenia sobie w sytuacjach presji i konfliktu komunikuje emocje i potrzeby w sposób konstruktywny podejmuje działania sprzyjające utrzymaniu efektywności i równowagi psychicznej	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia: Zarządzanie stresem i emocjami – inteligencja emocjonalna

1. Rozwój inteligencji emocjonalnej

- rola emocji oraz proces ich powstawania
- identyfikowanie emocji i sygnałów płynących z ciała
- mechanizmy obronne utrudniające radzenie sobie z emocjami
- najczęstsze błędy w reagowaniu na trudne emocje

2. Zarządzanie emocjami

- znaczenie trudnych emocji (np. złość, frustracja, strach)
- identyfikowanie źródeł emocji
- praca z przekonaniami wpływającymi na emocje
- radzenie sobie ze wstydem i poczuciem winy
- regulowanie napięcia emocjonalnego i fizjologicznego

3. Inteligencja emocjonalna w relacjach

- empatia i jej rola w relacjach zawodowych
- reagowanie na emocje innych osób
- identyfikowanie potrzeb stojących za emocjami
- komunikowanie własnych emocji w sposób konstruktywny

4. Zarządzanie stresem – rozpoznawanie i mechanizmy

- istota stresu i mechanizm jego powstawania
- teoria poliwalgalna i jej zastosowanie w praktyce
- źródła stresu w środowisku zawodowym
- rozpoznawanie sygnałów stresu w ciele i myśleniu
- skutki długotrwałego stresu
- zmiana nastawienia do stresu

5. Zarządzanie stresem – strategie działania

- analiza stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- funkcjonowanie w sytuacjach presji (czas, odpowiedzialność, wystąpienia)
- rozdzielanie obciążeń emocjonalnych między pracą a życiem prywatnym
- budowanie podejścia do sytuacji trudnych jako wyzwania

6. Budowanie odporności emocjonalnej

- czynniki wspierające odporność psychiczną
- zastosowanie teorii poliwalgalnej w regulacji napięcia
- techniki oddechowe w regulowaniu stresu
- trening uważności (mindfulness)
- techniki redukcji napięcia fizycznego
- metody zwiększania poziomu energii
- techniki relaksacyjne (np. trening Jacobsona)

- kształtowanie nastawienia wspierającego radzenie sobie ze stresem

Podczas szkolenia uczestnicy pracują na przykładach praktycznych oraz otrzymują informację zwrotną dotyczącą sposobu radzenia sobie z emocjami i stresem oraz możliwości jego rozwijania.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-08-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	17-08-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Zarządzanie emocjami	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-08-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 -	Przerwa	-	17-08-2026	12:15	13:00	00:45
5 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-08-2026	13:00	14:45	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	17-08-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Inteligencja emocjonalna w relacjach - ciąg dalszy	Zajęcia	Monika Dąbrowska	17-08-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Zarządzanie stresem – diagnoza	Zajęcia	Monika Dąbrowska	18-08-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 -	Przerwa	-	18-08-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Zarządzanie stresem – strategie działania	Zajęcia	Monika Dąbrowska	18-08-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 -	Przerwa	-	18-08-2026	12:15	13:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Budowanie odporności emocjonalnej – narzędzia i techniki	Zajęcia	Monika Dąbrowska	18-08-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	18-08-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Budowanie odporności emocjonalnej – ćwiczenia i utrwalanie praktyki	Zajęcia	Monika Dąbrowska	18-08-2026	15:00	16:00	01:00
15 z 15 -	Walidacja	-	18-08-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

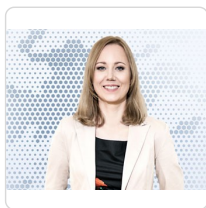
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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 materiały szkoleniowe wspierające proces uczenia się, obejmujące:

- materiały dydaktyczne w formie drukowanej zawierające ćwiczenia oraz opis omawianych zagadnień,
- dostęp do materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (np. platforma online, prezentacje).

Materiały są powiązane z zakresem merytorycznym usługi i umożliwiają utrwalenie wiedzy oraz samodzielne wykorzystanie poznanych narzędzi w praktyce zawodowej po zakończeniu szkolenia.

Informacje dodatkowe

Gwarancja realizacji usługi

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

Dodatkowe wsparcie uczestników

Po zakończeniu usługi uczestnicy mają możliwość skorzystania z dodatkowego wsparcia rozwojowego w postaci:

- indywidualnej sesji (1:1) z trenerem w wymiarze do 90 minut, realizowanej w okresie do 12 miesięcy od zakończenia szkolenia,
- konsultacji wspierających wdrażanie efektów uczenia się w praktyce zawodowej.

Diagnoza potrzeb uczestników

Przed rozpoczęciem usługi realizowana jest diagnoza potrzeb i oczekiwań uczestników w zakresie objętym szkoleniem. Zebrane informacje wykorzystywane są do dostosowania sposobu realizacji usługi do poziomu i potrzeb grupy.

Więcej informacji na stronie: <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