



## Inteligencja emocjonalna: zarządzanie stresem i emocjami - szkolenie

Numer usługi 2026/06/03/140920/3607103

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

📅 15.09.2026 do 16.09.2026

## 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	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje czynniki wywołujące stres w środowisku zawodowym.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki regulowania emocji i redukcji stresu	Opisuje wpływ przekonań na reakcje emocjonalne.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera techniki regulacji emocji adekwatnie do sytuacji.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje wybrane metody redukcji napięcia emocjonalnego.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje własne reakcje emocjonalne w sytuacjach trudnych.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Funkcjonuje efektywnie w sytuacjach stresowych i relacyjnych	Stosuje strategie radzenia sobie w sytuacjach presji i konfliktu.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
	Komunikuje emocje i potrzeby w sposób konstruktywny.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad ustrukturyzowany
Planuje działania wspierające utrzymanie równowagi psychicznej i efektywności zawodowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	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 rozdzielenie 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.

## Warunki organizacyjne

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej z wykorzystaniem miniwykładów, ćwiczeń indywidualnych, pracy w parach, pracy w małych grupach, analizy przypadków oraz symulacji sytuacji zawodowych.

Grupa szkoleniowa liczy maksymalnie 10 uczestników. Każdy uczestnik ma zapewnione samodzielne miejsce pracy oraz materiały szkoleniowe w formie elektronicznej lub papierowej. Sala szkoleniowa wyposażona jest w sprzęt multimedialny umożliwiający realizację ćwiczeń i prezentacji.

Szkolenie realizowane jest w godzinach zegarowych. Przerwy są wliczone w harmonogram usługi.

Program obejmuje zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną, z przewagą ćwiczeń rozwijających umiejętności rozpoznawania emocji, regulowania stresu oraz budowania odporności psychicznej.

### Organizacja walidacji

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest przez osobę inną niż trener prowadzący szkolenie, z zachowaniem rozdzielności procesu kształcenia i walidacji.

Walidacja trwa łącznie 90 minut i obejmuje obserwację w warunkach symulowanych oraz wywiad ustrukturyzowany. Obserwacja prowadzona jest podczas realizacji grupowych zadań i symulacji. Wywiad ustrukturyzowany realizowany jest z uczestnikami indywidualnie lub w formule grupowej. Na jednego uczestnika przypada średnio około 9 minut działań walidacyjnych. Walidację przeprowadza osoba inna niż trener prowadzący szkolenie.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Rozwój inteligencji emocjonalnej	Zajęcia	Monika Dąbrowska	15-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	15-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Zarządzanie emocjami	Zajęcia	Monika Dąbrowska	15-09-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	15-09-2026	12:15	13:00	00:45
<b>5 z 15</b> Inteligencja emocjonalna w relacjach	Zajęcia	Monika Dąbrowska	15-09-2026	13:00	14:45	01:45
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	15-09-2026	14:45	15:00	00:15
<b>7 z 15</b> Inteligencja emocjonalna w relacjach - ciąg dalszy	Zajęcia	Monika Dąbrowska	15-09-2026	15:00	17:00	02:00
<b>8 z 15</b> Zarządzanie stresem – diagnoza	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-09-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	16-09-2026	10:30	10:45	00:15
<b>10 z 15</b> Zarządzanie stresem – strategie działania	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-09-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 -	Przerwa	-	16-09-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Budowanie odporności emocjonalnej – narzędzia i techniki	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-09-2026	13:00	14:45	01:45
13 z 15 -	Przerwa	-	16-09-2026	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Budowanie odporności emocjonalnej – ćwiczenia i utrwalanie praktyki	Zajęcia	Monika Dąbrowska	16-09-2026	15:00	15:30	00:30
15 z 15 -	Walidacja	-	16-09-2026	15:30	17:00	01:30

## Podsumowanie

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 990,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 124,38 PLN

Koszt osobogodziny netto 124,38 PLN

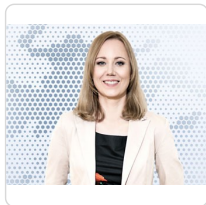
## Liczba godzin usługi

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](mailto:wojciech.walczak@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431