



KINGA KLEJMENT
ACADEMY

★★★★★ 4,6 / 5

4 oceny

EMOCJE POD KONTROLĄ® Jak świadomie zarządzać stresem, emocjami i odpornością psychiczną - szkolenie

Numer usługi 2026/07/21/184659/3701325

- 🗂 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 07.11.2026 do 08.11.2026

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
93,75 PLN brutto/h
93,75 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet, które chcą:

- skuteczniej radzić sobie ze stresem,
- rozwijać odporność psychiczną,
- lepiej rozumieć własne emocje,
- świadomie zarządzać reakcjami emocjonalnymi,
- zwiększyć swoją efektywność w sytuacjach wymagających,
- poprawić komunikację pod wpływem emocji,
- zapobiegać przeciążeniu i wypaleniu zawodowemu,
- rozwijać inteligencję emocjonalną,
- budować dobrostan psychiczny,
- zwiększyć swoją skuteczność w relacjach zawodowych i osobistych.

Warsztat przeznaczony jest dla przedsiębiorczyń, menedżerek, liderek, specjalistek, pracownic etatowych oraz wszystkich kobiet, które chcą rozwijać kompetencje związane z zarządzaniem sobą, komunikacją i odpornością psychiczną.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

23-10-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym szkolenia „EMOCJE POD KONTROLĄ® – Jak świadomie zarządzać stresem, emocjami i odpornością psychiczną” jest rozwój kompetencji uczestniczek w zakresie inteligencji emocjonalnej, świadomego zarządzania stresem, samoregulacji emocjonalnej oraz budowania odporności psychicznej wspierającej efektywne funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje znaczenie inteligencji emocjonalnej oraz jej wpływ na funkcjonowanie zawodowe i osobiste	Definiuje pojęcia inteligencji emocjonalnej, stresu i odporności psychicznej oraz wskazuje ich znaczenie w środowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje główne stresory oraz opisuje swoje schematy reagowania w trudnych sytuacjach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera odpowiednie techniki regulacji emocji do analizowanych sytuacji zawodowych i osobistych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje strategie samoregulacji emocjonalnej oraz zasady skutecznej komunikacji	Rozróżnia techniki regulacji emocji do analizowanych sytuacji zawodowych i osobistych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uzasadnia sposoby reagowania wspierające współpracę, rozwiązywanie konfliktów i budowanie relacji opartych na szacunku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I

ZROZUMIEĆ EMOCJE, ABY ŚWIADOMIE NIMI ZARZĄDZAĆ

9:00–10:30 | Moduł I

Inteligencja emocjonalna jako kompetencja przyszłości - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie świadomości znaczenia inteligencji emocjonalnej w życiu zawodowym i osobistym oraz poznanie mechanizmów wpływających na sposób reagowania w różnych sytuacjach.

Zakres tematyczny

- czym są emocje i jaką pełnią funkcję,
- inteligencja emocjonalna w środowisku pracy,
- wpływ emocji na decyzje i relacje,
- automatyczne reakcje emocjonalne,
- świadome reagowanie zamiast impulsywności,
- odpowiedzialność za własne emocje,
- samoświadomość jako fundament samoregulacji.

Ćwiczenia praktyczne

- diagnoza własnego stylu reagowania,
- analiza sytuacji zawodowych,
- ćwiczenie „Mapa moich emocji”.

10:30–10:45 | Przerwa

10:45–12:30 | Moduł II

Jak działa stres i dlaczego reagujemy tak różnie? - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Poznanie mechanizmów powstawania stresu oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania jego objawów i źródeł.

Zakres tematyczny

- biologiczne mechanizmy stresu,

- stres mobilizujący i destrukcyjny,
- indywidualne reakcje na stres,
- wpływ stresu na komunikację i decyzje,
- objawy przeciążenia,
- pierwsze sygnały wypalenia,
- odpowiedzialność za własny dobrostan.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza własnych stresorów,
- karta pracy „Mój profil stresu”,
- ćwiczenia zwiększające samoświadomość.

12:30–13:15

Przerwa obiadowa

13:15–14:45 | Moduł III

Rozpoznawanie i regulowanie emocji - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji oraz stosowania metod wspierających świadomą samoregulację.

Zakres tematyczny

- rozpoznawanie emocji,
- emocje a potrzeby,
- świadome zatrzymanie reakcji,
- regulacja napięcia,
- zmiana perspektywy,
- odpowiedzialność za reakcje,
- budowanie równowagi emocjonalnej.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza emocji w konkretnych sytuacjach,
- ćwiczenia autorefleksji,
- trening samoregulacji.

14:45–15:00 | Przerwa

15:00–17:00 | Moduł IV

Emocje w relacjach zawodowych i osobistych - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wpływu emocji na komunikację i współpracę z innymi.

Zakres tematyczny

- emocje w komunikacji,

- konflikty,
- aktywne słuchanie,
- empatia,
- granice,
- odpowiedzialność za komunikację,
- budowanie relacji opartych na szacunku.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza przypadków,
- ćwiczenia komunikacyjne,
- scenki sytuacyjne.

DZIEŃ II

ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE

9:00–10:45 | Moduł V

Budowanie odporności psychicznej - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie umiejętności zachowania skuteczności działania w sytuacjach trudnych i wymagających.

Zakres tematyczny

- czym jest odporność psychiczna,
- elastyczność psychiczna,
- adaptacja do zmian,
- radzenie sobie z porażką,
- wyciąganie wniosków,
- budowanie sprawczości,
- wzmacnianie poczucia wpływu.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza własnych doświadczeń,
- ćwiczenia coachingowe,
- budowanie strategii odporności.

10:45–11:00 | Przerwa

11:00–13:00 | Moduł VI

Zarządzanie stresem w codziennym życiu i pracy - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie praktycznych umiejętności ograniczania skutków stresu i przeciążenia.

Zakres tematyczny

- planowanie regeneracji,
- zarządzanie energią,
- priorytety,
- praca pod presją,
- techniki redukcji napięcia,
- profilaktyka wypalenia,
- budowanie zdrowych nawyków.

Ćwiczenia praktyczne

- plan regeneracji,
- analiza organizacji dnia,
- ćwiczenia relaksacyjne.

13:00–13:45

Przerwa obiadowa

13:45–15:15 | Moduł VII

Emocje pod kontrolą w trudnych rozmowach - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych umożliwiających prowadzenie konstruktywnych rozmów mimo napięcia emocjonalnego.

Zakres tematyczny

- komunikacja pod wpływem emocji,
- konflikty,
- udzielanie informacji zwrotnej,
- przyjmowanie krytyki,
- rozmowy trudne,
- negocjowanie,
- zachowanie spokoju.

Ćwiczenia praktyczne

- scenki,
- analiza przypadków,
- trening komunikacji.

15:15 - 15:30 Przerwa

15:30–16:45 | Moduł VIII

Mój plan budowania odporności psychicznej - rozmowa na żywo, ćwiczenia

Cel modułu

Przygotowanie uczestniczek do świadomego wdrażania poznanych narzędzi wspierających dobrostan psychiczny oraz efektywność zawodową.

Zakres tematyczny

- indywidualne cele,
- plan działania,
- monitorowanie postępów,
- utrwalanie nowych nawyków,
- rozwój inteligencji emocjonalnej,
- równowaga między życiem zawodowym i prywatnym,
- plan wdrożenia.

Ćwiczenia praktyczne

- przygotowanie indywidualnego planu rozwoju,
- opracowanie strategii zarządzania stresem,
- podsumowanie szkolenia,
- sesja pytań i odpowiedzi.

16:45–17:00 | Walidacja

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu głównego:

Po zakończeniu szkolenia przewidziana jest walidacja nabytej wiedzy w postaci jednego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABCD), którego wynik generowany jest automatycznie. Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi.

Uczestnik szkolenia ma obowiązek uczestnictwa w **minimum 80% zajęć**. **Sposób potwierdzania frekwencji** na szkoleniu - lista obecności podpisywana przez prowadzącego oraz raport z logowań.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony.

Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Inteligencja emocjonalna jako kompetencja przyszłości - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	07-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 -	Przerwa	-	07-11-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Jak działa stres i dlaczego reagujemy tak różnie? - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	07-11-2026	10:45	12:30	01:45
4 z 15 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 15 Rozpoznawanie i regulowanie emocji - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	07-11-2026	13:15	14:45	01:30
6 z 15 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:45	15:00	00:15
7 z 15 Emocje w relacjach zawodowych i osobistych - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	07-11-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 15 Budowanie odporności psychicznej - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	08-11-2026	09:00	10:45	01:45
9 z 15 -	Przerwa	-	08-11-2026	10:45	11:00	00:15
10 z 15 Zarządzanie stresem w codziennym życiu i pracy - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	08-11-2026	11:00	13:00	02:00
11 z 15 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Emocje pod kontrolą w trudnych rozmowach - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	08-11-2026	13:45	15:15	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	08-11-2026	15:15	15:30	00:15
14 z 15 Mój plan budowania odporności psychicznej - rozmowa na żywo, ćwiczenia	Zajęcia	Kinga Klejment	08-11-2026	15:30	16:45	01:15
15 z 15 -	Walidacja	-	08-11-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 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	1 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

93,75 PLN

Koszt osobogodziny netto

93,75 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi

16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kinga Klejment

Doświadczona trenerka z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi. Specjalizuje się w rozwoju osobistym, technikach radzenia sobie ze stresem, budowaniu odporności psychicznej oraz zarządzaniu emocjami. Wspiera klientów w odzyskiwaniu kontroli nad swoim samopoczuciem, energią i jakością życia. Wierzy, że efektywne zarządzanie stresem jest kluczem do pełni potencjału, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Jej szkolenia charakteryzuje praktyczne podejście, empatia i dostosowanie do indywidualnych potrzeb uczestników, by każdy mógł znaleźć dla siebie skuteczne i trwałe rozwiązania.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Szkolenie prowadzone jest w formie interaktywnego warsztatu online z wykorzystaniem platformy Zoom. Program opiera się na metodach aktywizujących uczestniczki, umożliwiających rozwój kompetencji emocjonalnych, interpersonalnych i zawodowych poprzez praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy.

Podczas szkolenia wykorzystywane są następujące metody dydaktyczne:

- wykład interaktywny,
- prezentacja multimedialna,
- ćwiczenia indywidualne,
- ćwiczenia w parach i małych grupach,
- analiza studiów przypadków,
- scenki sytuacyjne,
- dyskusje moderowane,
- burza mózgów,
- ćwiczenia coachingowe,
- ćwiczenia rozwijające inteligencję emocjonalną,

- analiza własnych doświadczeń zawodowych i osobistych,
- trening komunikacji w sytuacjach trudnych,
- ćwiczenia rozwijające odporność psychiczną,
- opracowanie indywidualnego planu zarządzania stresem i emocjami,
- przygotowanie planu wdrożenia zdobytych kompetencji.

Szkolenie ma charakter praktyczny.

Warunki techniczne

Forma szkolenia: Online, na żywo, z interaktywnym udziałem Trenerki. Platforma:

Profesjonalna platforma wideokonferencyjna (np. Zoom), zapewniająca stabilność i komfort komunikacji.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lub 4-rdzeniowy) System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13, Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).

Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem.

Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



DOROTA WRÓBEL-GÓRECKA

E-mail dwrobelgorecka@gmail.com

Telefon (+48) 501 719 171