



Effect Group Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

530 ocen

Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - szkolenie

Numer usługi 2026/08/24/5339/3762809

📍 Warszawa

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 14:00 h

📅 28.09.2026 do 29.09.2026

2 201,70 PLN brutto

1 790,00 PLN netto

157,26 PLN brutto/h

127,86 PLN netto/h

154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób, które chcą rozwijać inteligencję emocjonalną oraz zwiększać skuteczność funkcjonowania w sytuacjach zawodowych i społecznych. W szczególności adresowane jest do pracowników, specjalistów, liderów, menedżerów i osób pracujących w zespołach, które w swojej pracy komunikują się z innymi, mierzą się ze stresem, presją, trudnymi emocjami lub sytuacjami interpersonalnymi.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do świadomego wykorzystywania kompetencji inteligencji emocjonalnej w sytuacjach zawodowych i społecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje inteligencję emocjonalną i jej znaczenie w funkcjonowaniu osobistym i zawodowym.	• definiuje pojęcie inteligencji emocjonalnej, • rozróżnia jej podstawowe składowe: samoświadomość, samoregulację, motywację, empatię i umiejętności społeczne, • wskazuje korzyści wynikające z rozwijania inteligencji emocjonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje mechanizmy powstawania emocji oraz ich wpływ na zachowanie.	• wskazuje mechanizm powstawania reakcji emocjonalnej, • rozpoznaje funkcje i znaczenie emocji, • rozróżnia fakty od indywidualnych interpretacji zdarzeń, • wskazuje wpływ emocji na sposób reagowania w sytuacjach zawodowych i społecznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady samoświadomości emocjonalnej.	• identyfikuje czynniki wpływające na własne reakcje emocjonalne, • rozpoznaje wpływ przekonań i stereotypów na sposób myślenia i zachowania, • wskazuje znaczenie samoświadomości w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi emocjonalnie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposoby samoregulacji i radzenia sobie z trudnymi emocjami.	• rozróżnia reakcje proaktywne i reaktywne, • wskazuje sposoby reagowania na gniew, złość, irytację, frustrację, bezradność i wstyd, • dobiera sposoby samoregulacji w sytuacji stresu, presji i przeciążenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje znaczenie empatii i kompetencji emocjonalnych w budowaniu relacji.	• wskazuje znaczenie rozpoznawania potrzeb, postaw i emocji innych osób, • rozpoznaje zachowania wspierające budowanie pozytywnych relacji, • wskazuje znaczenie empatii w komunikacji i relacjach zawodowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposoby komunikowania emocji i asertywnego reagowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych.	• rozpoznaje zasady konstruktywnego komunikowania własnych emocji, • wskazuje techniki asertywnego reagowania, • dobiera sposób reakcji na atak werbalny, manipulację, krytykę, obwinianie, ocenianie lub ignorowanie, • rozpoznaje sposoby komunikacji ograniczające eskalację trudnej sytuacji.	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

WSTĘP DO WARSZTATÓW:

- Wzajemne poznanie się Uczestników oraz Trenerki
- Określenie celu warsztatów i zdefiniowanie potrzeb Uczestników
- Sprecyzowanie zasad obowiązujących na warsztatach oraz metodologii pracy

MODUŁ I – INTELIGENCJA, EMOCJE, CZŁOWIEK, RELACJE – CZYLI WSTĘP WYRÓWNUJĄCY POZIOM WIEDZY O INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ

Inteligencja Emocjonalna jako Meta Inteligencja – korzyści z jej rozwijania:

- Czym jest Inteligencja Emocjonalna? Czy to tylko sprawa emocji?
- Składowe IE (samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne) i ich wpływ na nasze życie
- Najczęstsze mity na temat emocji i Inteligencji Emocjonalnej oraz ich skutki
- Cechy osób inteligentnych emocjonalnie – analiza pożądanych cech oraz sposoby ich uzyskania
- Korzyści płynące z poszerzania IE – obszary zdrowia, relacji, komunikacji, samooceny
- Trochę biologii, chemii, psychologii i fizyki kwantowej czyli emocjonalne reakcje na kryzys, stres, strach – jak na nie reagujemy? jakie są tego skutki? kto bierze odpowiedzialność? kto ponosi konsekwencje?
- Zmiana zaczyna się ode mnie czyli Inteligencja emocjonalna w praktyce – praktyczne wskazówki do rozpoczęcia i kontynuowania procesu

MODUŁ II – JAK ZWIĘKSZAĆ SKUTECZNOŚĆ OSOBISTĄ ORAZ ZAWODOWĄ POPRZECZ WYBRANE NARZĘDZIA I KOMPETENCJE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ (wybór i trenowanie w zależności od realnych potrzeb Uczestników szkolenia)

Samoświadomość emocjonalna:

- Jak pojmuję siebie – „idea samego siebie” i jakie są tego skutki?
- Jak reaguję na sytuacje trudne emocjonalnie i jakie są tego skutki?
- Prawda kontra fakty – rozpoznawanie indywidualnych ograniczeń w rozwoju emocjonalnym – przekonania i stereotypy które mi służą, a które sabotują
- Czy ja myślę swoje myśli czy myśli myślą mnie – skąd się biorą myśli? czy mam na nie wpływ? jakie skutki przynosi nawykowe myślenie w konkretnych sytuacjach?
- Dziecko? Rodzic? Dorosły? – kto we mnie „siedzi” i jakie mogą być tego konsekwencje dla mojej samooceny i funkcjonowania wśród ludzi?

Emocje – czym są, skąd się biorą i jak mogą je regulować:

- Czym są emocje – skąd się biorą, mechanizm powstawania
- Po co nam emocje – przydatność emocji w życiu
- Emocje jako komunikat – o czym informuje mnie moja emocja i czy chcę to zrozumieć
- Różnice w postrzeganiu i interpretacji tych samych zdarzeń – zauważanie różnic między faktami a prawdą
- Sposoby rozumienia i radzenia sobie z emocjami – każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku

Samokontrola i Samoregulacja:

- Wysoka samokontrola – od czego zależy zdolność zarządzania własnymi emocjami
- Proaktywność i reaktywność w pracy z emocjami – jak panować nad silnymi emocjami typu gniew, złość, irytacja, frustracja, bezradność, wstyd – co robić? czego nie robić?
- Jak sobie radzić z przeciążeniami/presją/stresem? Jak się samo-regulować?
- Czy zawsze muszę zachować „święty spokój” i zaakceptować sytuację? A może są sposoby bardziej adekwatne?
- Wartościowe sposoby na spędzanie czasu, edukację, wzmacnianie relacji, czyli lepiej zapobiegać niż leczyć

Empatia i umiejętności społeczne:

- Budowanie solidnych relacji – zdolność rozumienia potrzeb, postaw i emocji innych ludzi jako warunek sprawnego działania w środowisku zawodowym
- Jak umiejętnie wyrażać i komunikować emocje, aby budować zamiast rujnować – czy to Ty się wyrażasz czy Twoje emocje?
- Techniki asertywnego reagowania i wyrażania emocji w trudnych sytuacjach interpersonalnych – np.: atak werbalny, zaczepki manipulacyjne, krytykanctwo, obwinianie, ocenianie, ignorowanie itp.
- Zyski i straty – czy warto być empatycznym w biznesie? Po co nam empatia w relacjach?

MODUŁ III – „KONCERT ŻYCZEŃ”:

- Odpowiedzi na indywidualne potrzeby i pytania Uczestników

PODSUMOWANIE WARSZTATÓW:

- Ewaluacja szkolenia
- Konkretnie, spisane postanowienia wraz z metodologią
- Wręczenie dyplomów

Szkolenie prowadzone jest metodą treningu umiejętności, metodą interakcyjną z wykorzystaniem elementów psychologii procesu oraz w oparciu o cykl Kolba i neurodydaktykę.

Szkolenie rozpoczyna się tzw. Kontraktem, ustalającym zasady współpracy i zachowania na zajęciach, Uczestnicy otrzymują skrypt z treścią merytoryczną szkolenia. Szkolenie podzielone jest na moduły, dotyczące pojedynczych zagadnień. Każdy moduł zawiera niezbędną, minimalną ilość teorii oraz praktykę (w formie warsztatów, gier i ćwiczeń) dla całej grupy Uczestników, podgrup i indywidualnych. Zastosowanie technik interakcyjnych i interaktywnych stwarza optymalne warunki dla rozwinięcia w Uczestnikach zaangażowania, pozwala na szybkie przyswojenie niezbędnych informacji i umiejętności, na skojarzenie ich z posiadaną już wiedzą i doświadczeniem. Każdy z Uczestników praktycznie ćwiczy nowe techniki w warunkach symulujących środowisko pracy. Uczestnicy stymulowani i aktywowani są do samodzielnej pracy, do wytworzenia wewnętrznej motywacji, do samodzielnego szukania rozwiązań na każdym z poziomów, a także wdrażania w życiu przetestowanych na szkoleniu metod.

Formy przekazu informacji i utrwalania zdobytych umiejętności:

- Przystępne, interaktywne przekazanie treści merytorycznych
- Opis i wyjaśnienie konkretnej techniki czy metody
- Praktyczne trenowanie poznanych technik
- Wspólna analiza przypadków i symulacje rzeczywistych sytuacji i zdarzeń zawodowych z zastosowaniem nowych wzorców zachowań
- Tematyczne gry i zajęcia grupowe wspomagane przez Trenerkę
- Zadania indywidualne wspomagane przez Trenerkę

Szkolenie realizowane jest stacjonarnie w sali szkoleniowej.

Zajęcia prowadzone są w grupie liczącej od 3 do 12 osób w formie wykładów, ćwiczeń i analizy przypadków.

Każdy uczestnik ma zapewnione miejsce w sali, materiały szkoleniowe oraz możliwość zadawania pytań i dyskusji z trenerem.

Łączny czas trwania szkolenia: 14 godzin zegarowych.

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu teoretycznego z wynikiem wygenerowanym automatycznie, przeprowadzanego po zakończeniu szkolenia.

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 jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	28-09-2026	10:00	11:00	01:00
2 z 15 -	Przerwa	-	28-09-2026	11:00	11:10	00:10
3 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	28-09-2026	11:10	13:00	01:50
4 z 15 -	Przerwa	-	28-09-2026	13:00	13:45	00:45
5 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	28-09-2026	13:45	15:00	01:15
6 z 15 -	Przerwa	-	28-09-2026	15:00	15:10	00:10
7 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	28-09-2026	15:10	17:00	01:50

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	29-09-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	11:00	11:10	00:10
10 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	29-09-2026	11:10	13:00	01:50
11 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	13:00	13:45	00:45
12 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	29-09-2026	13:45	15:00	01:15
13 z 15 -	Przerwa	-	29-09-2026	15:00	15:10	00:10
14 z 15 Rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposób na wzrost efektywności, spokoju i dobrych relacji - zajęcia	Zajęcia	Ilona Rajchel	29-09-2026	15:10	15:50	00:40
15 z 15 -	Walidacja	Ilona Rajchel	29-09-2026	15:50	16:00	00:10

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:40
w tym suma godzin walidacji	00:10
w tym suma przerw	02:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:35

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, jeżeli 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	2 201,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 790,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	157,26 PLN
Koszt osobogodziny netto	127,86 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ilona Rajchel

Trenerka osobista, coach, mentorka i trenerka grup szkoleniowych z ponad 20-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w rozwoju inteligencji emocjonalnej oraz kompetencji społecznych, współtwórczyni Szkoły Demokratycznej. Absolwentka psychologii oraz doradztwa na studiach psychotronicznych. Od lat prowadzi autorskie warsztaty i projekty rozwojowe dla biznesu i osób prywatnych.

Wspiera liderów, zespoły i organizacje w obszarach: zarządzania emocjami, komunikacji, współpracy, wystąpień publicznych, motywacji, kreatywności, zarządzania sobą w czasie, radzenia sobie ze stresem oraz budowania relacji. Współpracuje m.in. z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w obszarze samorozwoju.

Od 2008 roku ściśle współpracuje z firmą szkoleniową Effect Group. Wyróżnia ją łączenie wiedzy z psychologii, neuronauki i podejścia holistycznego. Ceni praktyczne podejście, elastyczność, humor i budowanie atmosfery sprzyjającej refleksji i rozwojowi.

Prowadziła szkolenia i coachingi dla m.in.: PZU, PGNiG, Polpharma, MAN, BASF, LG Energy Solution, ARiMR, Capgemini, Viessmann, Polsat, TVP, Sądów, ministerstw, Electrolux, AMICA, NBP, JTI, ENEA, BOSCH, WARTA, BRE Bank, CUPT, Rockfin, MOWI, VOSS, MAGAM, Teneco, GEDEON RICHTER i wielu innych. Prowadząca posiada doświadczenie zawodowe w obszarze tematycznym szkolenia w ostatnich 5 latach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów dydaktycznych w wersji drukowanej.

Informacje dodatkowe

Cena udziału w szkoleniu wynosi: 1790 zł + 23% VAT

Cena szkolenia dotyczy udziału 1 osoby i zawiera: udział w zajęciach, komplet materiałów, dyplom ukończenia, możliwość indywidualnych konsultacji podczas szkolenia, przerwy kawowe oraz obiad.

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest: przesłanie do nas formularza zgłoszenia na e-mail. Nie wymagamy przedpłat, płatność realizowana jest po szkoleniu.

Rezerwacja noclegów: pomagamy przy rezerwacji noclegów na preferencyjnych warunkach w hotelu, w którym odbywa się szkolenie.

Szkolenia zamknięte

Jeśli są Państwo zainteresowani realizacją szkolenia wewnętrznego z przedstawionego tematu prosimy o kontakt.

Adres

al. Aleja "Solidarności" 165

00-876 Warszawa

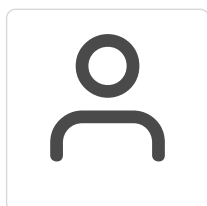
woj. mazowieckie

Hotel IBIS Centrum

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Patrycja Kwaśniak

E-mail szkolenia@effectgroup.pl

Telefon (+48) 224 165 555