



EUREKA Centrum
Kształcenia Amelia
Musiatowicz

★★★★☆ 4,4 / 5

111 ocen

Certyfikowany Kurs TKZ - Trening Kontroli Złości.

Numer usługi 2026/09/09/191290/3800443

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 14:00 h
- 📅 07.11.2026 do 08.11.2026

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
107,14 PLN brutto/h
107,14 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Psycholodzy, pedagodzy, pedagodzy specjaliści, psychoterapeuci, nauczyciele, wychowawcy, terapeuci, pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych, pracownicy socjalni, asystenci rodziny, kuratorzy, studenci kierunków psychologicznych i pedagogicznych oraz wszystkie osoby zainteresowane rozwijaniem kompetencji w zakresie diagnozowania, planowania i prowadzenia Treningu Kontroli Złości (TKZ) w pracy indywidualnej i grupowej.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	04-11-2026
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 szkolenia jest przygotowanie uczestników do diagnozowania, planowania i prowadzenia Treningu Kontroli Złości (TKZ) w pracy indywidualnej i grupowej. Uczestnicy poznają proces pracy z grupą oraz techniki poznawczo-behawioralne. Nauczą się identyfikować emocję złości, analizować sytuacje ją poprzedzające, modelować alternatywne zachowania, wzmacniać pozytywne reakcje oraz wspierać dzieci i młodzież w rozwijaniu umiejętności kontroli emocji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania złości i agresji oraz definiuje ich uwarunkowania neurobiologiczne	Rozróżnia czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wywołujące złość; opisuje etapy narastania złości; identyfikuje reakcje fizjologiczne związane z emocją złości	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia sygnały fizjologiczne i emocjonalne związane z narastaniem złości oraz klasyfikuje sposoby jej konstruktywnego wyrażania	Identyfikuje sygnały pojawiające się w ciele w sytuacji złości; rozróżnia konstruktywne i destrukcyjne sposoby wyrażania emocji; wskazuje elementy komunikacji asertywnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje metody redukcji napięcia emocjonalnego oraz organizuje działania wspierające kontrolę złościokreślonych kryteriów diagnostycznych.	Rozróżnia techniki redukcji złości (np. oddechowe, relaksacyjne, ruchowe); identyfikuje elementy pracy z emocjami (np. analiza sytuacji, monitorowanie emocji); wskazuje sposoby wzmacniania pozytywnych reakcji	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

PROGRAM:

I Dzień:

1. Od złości do agresji – rozpoznawanie wyzwalaczy tj czynników zewnętrznych i wewnętrznych prowadzących do agresji
 2. Neurobiologia złości
 3. Mocna siódemka poznaj hormony, które mają wpływ na Twoje emocje
 4. Reduktor złości – czyli techniki umożliwiające obniżenie poziomu gniewu Warsztat
- Rozpoznawanie emocji złości – nabywanie umiejętności rozpoznawania sygnałów, pojawiających się w ciele w momencie uruchomienia emocji złości
 - Konstrukttywne wyrażanie emocji złości- warsztat związany z nabywaniem umiejętności wyrażania w sposób werbalny swoich emocji
 - Ćwiczenia redukujące złość – medytacja, techniki oddechowe, poprzez liczenie, ruch

II Dzień:

1. Asertywność – czyli w jaki sposób spokojnie wyrazić swoje uczucia i potrzeby
2. Kontroli złości – samoocena tj. wzmacnianie pozytywnej reakcji poprzez docenienie siebie
3. Odporność emocjonalna – czym jest i jak ją zbudować
4. Złość a uzależnienia behawioralne u dzieci
5. Pamiętnik emocji – ćwiczenie warsztatowe
6. Podsumowanie szkolenia

UWAGA - Szkolenie trwa 16h dydaktycznych.

Charakter zajęć:

50% zajęć teoretycznych – wykład interaktywny, prezentacje multimedialne, analiza przypadków.

50% zajęć praktycznych – warsztaty, ćwiczenia grupowe, odgrywanie ról, symulacje.

Metody pracy: Metody aktywizujące: praca w grupach, burza mózgów, zadania problemowe. Metody interaktywne: dyskusje moderowane, analiza przypadków, ćwiczenia praktyczne.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Powitanie uczestników, przedstawienie programu szkolenia, zapoznanie uczestników oraz omówienie zasad organizacyjnych pracy podczas szkolenia. (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	07-11-2026	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 15 Od złości do agresji – rozpoznawanie czynników zewnętrznych i wewnętrznych wywołujących złość oraz prowadzących do zachowań agresywnych. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	07-11-2026	09:15	10:30	01:15
3 z 15 -	Przerwa	-	07-11-2026	10:30	11:00	00:30
4 z 15 Neurobiologia złości – mechanizmy mózgowe oraz hormony wpływające na emocje i reakcje organizmu w sytuacjach napięcia emocjonalnego. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	07-11-2026	11:00	12:30	01:30
5 z 15 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Rozpoznawanie złości i jej sygnałów w ciele – rozwijanie umiejętności identyfikowania emocji oraz poznanie technik obniżania poziomu gniewu. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczyk	07-11-2026	13:00	14:45	01:45
7 z 15 Konstruktywne wyrażanie złości – warsztat praktyczny obejmujący techniki komunikowania emocji oraz ćwiczenia redukujące napięcie, oddech i ruch. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczyk	07-11-2026	14:45	16:00	01:15
8 z 15 Powitanie uczestników oraz krótkie przypomnienie najważniejszych zagadnień omawianych podczas pierwszego dnia szkolenia. (rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczyk	08-11-2026	09:00	09:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Asertywność – sposoby spokojnego wyrażania uczuć i potrzeb oraz budowanie konstruktywnych reakcji w sytuacjach trudnych emocjonalnie. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	08-11-2026	09:15	10:30	01:15
10 z 15 -	Przerwa	-	08-11-2026	10:30	11:00	00:30
11 z 15 Kontrola złości i samoocena – wzmacnianie pozytywnych reakcji oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	08-11-2026	11:00	12:30	01:30
12 z 15 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 Odporność emocjonalna – czym jest, jak ją rozwijać oraz jak wspierać regulację emocji u dzieci i młodzieży. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	08-11-2026	13:00	14:30	01:30
14 z 15 Złość a uzależnienia behawioralne u dzieci oraz ćwiczenie warsztatowe „Pamiętnik emocji”. (ćwiczenia, rozmowa na żywo, współdzielenie ekranu)	Zajęcia	Iwona Jędruszczuk	08-11-2026	14:30	15:45	01:15
15 z 15 -	Walidacja	Iwona Jędruszczuk	08-11-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	107,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	107,14 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Jędruszczuk

Iwona Jędruszczuk – trener TUS, pedagog, mediator i facylitator. Od 26 lat działa w obszarze edukacji, resocjalizacji oraz szkoleń. Jest absolwentką studiów podyplomowych z zakresu mediacji sądowej i gospodarczej, neuroedukacji oraz edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Na swoim koncie ma ponad 5 800 godzin szkoleń oraz blisko 800 godzin mediacji rodzinnych, gospodarczych i biznesowych. Specjalizuje się w pracy warsztatowej, podczas której łączy wiedzę pedagogiczną, psychologiczną i socjologiczną z nowoczesnymi technikami wspierającymi proces uczenia się.

Tworzy autorskie programy rozwojowe, edukacyjne i profilaktyczne, które dostosowuje do potrzeb uczestników, koncentrując się na doświadczeniu, refleksji, praktycznym działaniu i facylitacji grupowej. W pracy trenerskiej wykorzystuje również elementy mindfulness i neurobiologii uczenia się, dzięki czemu jej zajęcia sprzyjają koncentracji, budowaniu uważności i skutecznej komunikacji. Trener posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pakiet materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej.

Informacje dodatkowe

- Szkolenie obejmuje 16 godzin dydaktycznych.
- Przerwy nie są wliczane do liczby godzin dydaktycznych – zostały ujęte w harmonogramie wyłącznie informacyjnie.
- Przerwy trwają łącznie 60 minut dziennie.
- Warunkiem ukończenia szkolenia i otrzymania zaświadczenia jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć.
- Obecność uczestników monitorowana jest poprzez listy obecności / raport z platformy.
- Uczestnik zobowiązany jest do korzystania z mikrofonu i kamery.
- Organizator zastrzega sobie możliwość monitorowania aktywności uczestników w trakcie szkolenia.
- Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formie testu z automatycznie generowanym wynikiem. W związku z tym nie jest wymagane wskazanie osoby przeprowadzającej walidację.
- Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT.

Warunki techniczne

- Kurs odbywa się na platformie **ClickMeeting** – nie ma potrzeby zakładania konta.
- Wystarczy **laptop lub komputer** z dostępem do internetu.
- Niezbędny jest **sprawny mikrofon**, aby móc aktywnie uczestniczyć w zajęciach.
- **Kamerka internetowa** jest obowiązkowa.
- Link z dostępem do szkolenia zostanie wysłany na mail uczestnika dzień przed rozpoczęciem szkolenia

Kontakt



Wiktor Zawadka

E-mail wiktoria.zawadkaeurekack@outlook.com

Telefon (+48) 577 596 077