



ASK Szkolenia  
Rozwój Dotacje  
Agnieszka Skupio

Brak ocen dla tego dostawcy

## Inteligencja Emocjonalna: Odkryj Moc Emocji. Szkolenie

Numer usługi 2024/04/09/161221/2118838

📍 Zajączkowo-Huby / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 02.09.2024 do 23.09.2024

2 720,00 PLN brutto

2 720,00 PLN netto

170,00 PLN brutto/h

170,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Osoby, które chcą wspierać siebie i innych w rozwoju emocjonalnym i w pracy indywidualnej.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	02-09-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nauczenie słuchaczy jak radzić sobie ze stresem i innymi swoimi emocjami, których doświadczają w pracy. Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- zna swoją reakcję na stres,
- umie szybciej rozpoznać swoje emocje i zapobiegać frustracjom,

- umie postępować spokojnie i skutecznie w okolicznościach stresowych, wzmacniając swoje wewnętrzne zasoby, które pomagają mu zachować równowagę w najbardziej wymagających sytuacjach,

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
definiuje kluczowe elementy inteligencji emocjonalnej.	definiuje kluczowe elementy inteligencji emocjonalnej.	Test teoretyczny
Charakteryzuje wpływ inteligencji emocjonalnej na relacje interpersonalne.	Charakteryzuje wpływ inteligencji emocjonalnej na relacje interpersonalne.	Test teoretyczny
nadzoruje proces unikania i przeciwdziałania grom psychologicznym	nadzoruje proces unikania i przeciwdziałania grom psychologicznym	Test teoretyczny
definiuje etapy przebiegu typowych konfliktów i monitoruje ich rozwiązywanie	definiuje etapy przebiegu typowych konfliktów i monitoruje ich rozwiązywanie	Test teoretyczny
Skutecznie diagnozuje style pracy i komunikowania się, co pozwala na efektywną współpracę z osobami o różnych stylach i motywatorach.	Skutecznie diagnozuje style pracy i komunikowania się, co pozwala na efektywną współpracę z osobami o różnych stylach i motywatorach.	Test teoretyczny

## **Kwalifikacje**

### **Kompetencje**

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### **Warunki uznania kompetencji**

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak

# Program

## Moduł 1: Po co nam emocje?

### 1. Wprowadzenie do Świata Emocji

- Definicja i znaczenie emocji w życiu codziennym.
- Wyjaśnienie roli emocji w komunikacji i związkach.

### 2. Różnorodność Emocji: Od Podstawowych do Złożonych

- Poznanie podstawowych emocji i ich funkcji.
- Zrozumienie złożoności i różnorodności emocji.

### 3. Emocje a Ciało i Umysł

- Związek między emocjami, ciałem a umysłem.
- Jak emocje wpływają na nasze zachowanie, myślenie i fizyczne samopoczucie.

### 4. Wpływ Emocji na Relacje

- Analiza wpływu emocji na relacje międzyludzkie.
- Rola inteligencji emocjonalnej w budowaniu zdrowych i satysfakcjonujących związków.

### 5. Wrażliwość w Relacjach

- Uczenie się, jak inteligentnie zarządzać wrażliwością.
- Zastosowanie zdobytych umiejętności w budowaniu głębszych relacji.

## Moduł 2: Komunikacja Bez Przemocy

### 1. Skuteczna Komunikacja Niewerbalna

- Ćwiczenia skierowane na rozwijanie umiejętności niewerbalnej komunikacji.
- Wykorzystanie mowy ciała jako środka wyrażania emocji i intencji.

### 2. Słuchanie Koni jako Praktyka Komunikacji Bez Przemocy

- Uczenie się, jak słuchanie konia może być formą komunikacji bez przemocy.
- Praktyki skierowane na zrozumienie i reagowanie na sygnały w sposób empatyczny.

### 3. Tworzenie Bezpiecznej Przestrzeni Komunikacji

- Budowanie bezpiecznego środowiska komunikacji z koniem.
- Zastosowanie zdobytych umiejętności w tworzeniu bezpiecznych relacji z innymi.

### 3. Kreatywne Zastosowanie Wrażliwości w Twórczym Myśleniu

- Ćwiczenia rozwijające kreatywne myślenie z wykorzystaniem wrażliwości emocjonalnej.
- Wykorzystanie koni jako inspiracji do twórczego podejścia w życiu.

## Moduł 3: Integracja Umiejętności w Życiu Codziennym

### 1. Refleksja nad Rozwojem Inteligencji Emocjonalnej

- Refleksja nad zdobytymi umiejętnościami podczas warsztatów.
- Planowanie integracji tych umiejętności w codziennym życiu.

### 2. Integracja Wrażliwości i Komunikacji Bez Przemocy w Relacjach

•Zastosowanie wrażliwości i komunikacji bez przemocy w relacjach z innymi.

•Ćwiczenia z koniem jako symulacja rzeczywistych sytuacji interpersonalnych.

### 3.Kontynuacja Regulacji Emocjonalnej i Kreatywnego Wykorzystania Emocji

•Praktyki dalszej regulacji emocjonalnej i kreatywnego wykorzystania emocji w życiu codziennym.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Po co nam emocje?	Anna Łaszcz	02-09-2024	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 12</b> Różnorodność Emocji: Od Podstawowych do Złożonych	Anna Łaszcz	02-09-2024	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 12</b> 3.Emocje a Ciało i Umysł	Anna Łaszcz	02-09-2024	12:00	13:30	01:30
<b>4 z 12</b> Przerwa	Anna Łaszcz	02-09-2024	13:30	14:00	00:30
<b>5 z 12</b> 4.Wpływ Emocji na Relacje	Anna Łaszcz	02-09-2024	14:00	15:00	01:00
<b>6 z 12</b> Wrażliwość w Relacjach	Anna Łaszcz	02-09-2024	15:00	16:00	01:00
<b>7 z 12</b> Komunikacja Bez Przemocy	Anna Łaszcz	23-09-2024	08:00	10:00	02:00
<b>8 z 12</b> Skuteczna Komunikacja Niewerbalna	Anna Łaszcz	23-09-2024	10:00	12:00	02:00
<b>9 z 12</b> 3.Tworzenie Bezpiecznej Przestrzeni Komunikacji	Anna Łaszcz	23-09-2024	12:00	13:30	01:30
<b>10 z 12</b> Przerwa	Anna Łaszcz	23-09-2024	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>11 z 12</b> Integracja Umiejętności w Życiu Codziennym	Anna Łaszcz	23-09-2024	14:00	15:30	01:30
<b>12 z 12</b> Walidacja	-	23-09-2024	15:30	16:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 720,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	170,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	170,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Anna Łaszcz

Psycholog, doradca zawodowy, trener i coach. Certyfikowany facylitator procesów rozwojowych w formule Horse Assisted Education. Od 2011r. wspiera w rozwoju osoby indywidualne i organizacje. Pracuje w obszarach myśli, przekonań, wartości, emocji oraz psychosomatyki. Realizuje autorskie warsztaty pracując m.in. w oparciu o: Horse Assisted Education (HAE) - unikalne narzędzie w szkoleniach biznesowych, umożliwiające uczestnikom rozwijanie umiejętności przywództwa, komunikacji i budowania efektywnych zespołów poprzez interakcje z końmi.

Nonviolent Communication (NVC) - kluczowy nurt współczesnej psychologii, umożliwiający uczestnikom szkoleń doskonalenie umiejętności empatii, skutecznego rozwiązywania konfliktów i budowania pozytywnych relacji w środowisku biznesowym.

Teorię poliwalgalną - model pozwalający na lepsze zrozumienie reakcji emocjonalnych, zarządzanie stresem oraz tworzenie zdrowszych relacji interpersonalnych. Prowadzi konsultacje indywidualne dla osób, które poszukują ścieżki rozwoju, chcą poszerzać swoją świadomość lub znalazły się w kryzysowej sytuacji, mają poczucie, że nie mogą ruszyć z miejsca, doświadczają trudności, wypalenia zawodowego, obciążenia emocjonalnego, problemów ze skupieniem uwagi, wysokim napięciem, lękiem oraz trudnościami w kontaktach międzyludzkich.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła szkolenia w obszarze Inteligencji emocjonalnej.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

materiały szkoleniowe

## Warunki uczestnictwa

wygodne ubranie

## Adres

Zajączkowo-Huby 52  
62-045 Zajączkowo-Huby  
woj. wielkopolskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

## Kontakt



**Agnieszka Skupio**

**E-mail** [agnieszka.skupio@ask-szkolenia.pl](mailto:agnieszka.skupio@ask-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 533 856 555