

4GROW Sp. z o.o.



## Zarządzanie stresem i emocjami – Inteligencja emocjonalna

Numer usługi 2024/04/25/140920/2135346

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 18.06.2024 do 19.06.2024

2 324,70 PLN brutto

1 890,00 PLN netto

145,29 PLN brutto/h

118,13 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                     | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Identyfikator projektu        | Regionalny Fundusz Szkoleniowy II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Sposób dofinansowania         | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Grupa docelowa usługi         | <p><b>Zalecamy pracownikom, którzy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>zarządzają zespołem/procesami</b> - presja operowania na styku dwóch punktów widzenia i oczekiwań (zarząd - zespół) rodzi często trudne emocje, np. złość, bezsilność, frustrację</li><li>• <b>mają kontakt z klientami lub kontrahentami</b> - radzenie sobie z emocjami, frustracjami i oczekiwaniami klientów/kontrahentów</li><li>• <b>ich stanowisko wymaga podejmowania licznych kluczowych decyzji</b></li><li>• <b>pracują twórczo; ich praca podlega ciągłej ocenie lub efekty działań są widoczne w późniejszym czasie</b> - niepewność rezultatu podjętych działań i sprostanie oczekiwaniom innych może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego</li><li>• <b>wykonują powtarzalne, monotonne zadania</b> - codzienna rutyna może prowadzić do frustracji i wypalenia zawodowego</li><li>• <b>w miejscu pracy łatwo wpadają w złość, rozdrażnienie, smutek</b> - co może obniżać satysfakcję w pracy u współpracowników</li><li>• <b>wykonują pracę obarczoną ryzykiem</b> - świadomość dużej odpowiedzialności potrafi czasem paraliżować i powodować silny stres</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Maksymalna liczba uczestników | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Forma prowadzenia usługi      | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Liczba godzin usługi          | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna” 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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                         | Metoda walidacji                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>Uczestnik:</p> <p>wie jaka jest jego naturalna reakcja na czynniki wywołujące stres</p> <p>potrafi zmienić swoją strategię myślenia o własnych emocjach i zachowaniach</p> <p>wie jakie są jego wewnętrzne zasoby, które pomogą mu zachować równowagę w najbardziej wymagających sytuacjach i potrafi je wzmocnić</p> <p>umie szybciej rozpoznać swoje emocje i zapobiegać frustracjom</p> <p>ma umiejętność postępowania spokojnie i skutecznie w okolicznościach stresowych</p> <p>umie utrzymywać swoje emocje na poziomie, w którym czuje pozytywną mobilizację do działania</p> <p>wie, jak regenerować swój organizm po wyczerpujących emocjonalnie wydarzeniach</p> <p>wie, jak rozwinąć swój optymizm i umiejętność wpływania na własne poczucie szczęścia</p> | <p>100% obecność na szkoleniu i treningu</p> | <p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

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

nie

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

nie

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

nie

## Program

Program szkolenia radzenia sobie ze stresem i emocjami

Oprócz tytułowego 2-dniowego **szkolenia inteligencja emocjonalna poszerzonego o trening indywidualny**, którego program prezentujemy poniżej, możesz także wybrać alternatywne 1-dniowe **szkolenie - Trening antystresowy** dotyczące tylko stresu.

### 1) Zarządzanie stresem - inteligencją emocjonalną zmienisz go w spokój

Stres utrudnia Ci efektywne działanie i nie pozwala zapomnieć o sprawach firmowych również po pracy? Nie możesz zasnąć, bo myślisz o czekających Cię spotkaniach, zadaniach i problemach do rozwiązania? Żyjesz w napięciu? Ścisk w żołądku, zimne dłonie, zalewający rumieniec... Jak sobie radzić ze stresem, martwieniem się, strachem, które blokują efektywne działanie?

**Nauczę Cię naszego autorskiego algorytmu zamiany stresu w spokój!**

- Dowiesz się także czym jest stres, jak powstaje i kiedy staje się zagrożeniem. Opowiem Ci o najnowszych badaniach naukowych dotyczących stresu i ich praktycznym zastosowaniu.
- Przeanalizujesz jakie, stosowane przez Ciebie strategie radzenia sobie ze stresem, są skuteczne, a jakie Ci nie służą?
- Dowiesz się, w jaki sposób obniżyć napięcie wynikające ze stresu i zrelaksować się, wykorzystując proste techniki relaksacji (mindfulness, oddychanie obniżające niepokój, trening Jacobsona, trening autogenny Schultza, i.in.)

**Przejdź na naszą stronę, żeby zapoznać się z programem Inteligencja emocjonalna – zarządzanie stresem – Szkolenia 4GROW lub czytaj dalej.**

### 2) Złość – inteligencją emocjonalną zmienisz ją w neutralny stan

Obserwujesz, że w Twoim życiu jest dużo złości, winnych osób? Czujesz, że złość wpływa negatywnie na Twoje relacje z koleżankami i kolegami w pracy?

Zmienimy to – **nauczę Cię naszego autorskiego algorytmu wygaszania złości** do neutralnego stanu, umożliwiającego komfortowe, normalne funkcjonowanie.

- Zobaczysz także pozytywne aspekty złości (tak, tak, pozytywne!).
- Zapoznasz się z procesem powstawania emocji, dzięki czemu zrozumiesz, w którym miejscu możliwa jest zmiana pojawiających się uczuć – dowolnych!
- Nauczysz się stawiać odpowiednie pytania, by dotrzeć do źródła złości i znaleźć konstruktywne rozwiązanie w każdej trudnej sytuacji – czyli uruchomisz w sobie sprawczość, zaradność.
- Dowiesz się, jak zmieniać negatywne przekonania, które stoją za przeżywaną złością, frustracją, zniechęceniem oraz poznasz techniki konstruktywnego wyrażania emocji – nawet w biznesie!
- Rozumiejąc, skąd się biorą „negatywne emocje” będziesz wiedzieć, jak poradzić sobie z emocjami innych. Powiem Ci, czym jest empatia i jak zareagować w sposób empatyczny na trudne emocje współpracowników, klientów, bliskich.

### 3) Smutek – inteligencją emocjonalną zmienisz go w pozytywną energię

Zamartwiasz się, smucisz i nie wiesz, jak wyjść z emocjonalnego dołka? Tak, w życiu każdego z nas bywają trudne momenty i zdarza się, że trwają długo, ale to nie oznacza, że jesteś skazany na smutek!

**Nauczę Cię naszego autorskiego algorytmu zamiany smutku w pozytywny stan!**

- I to nie wszystko. W smutku jest głębszy sens. Nie tylko w smutku – każdej emocji. Rozumiejąc emocje, nauczysz się brać z nich wszystko to, co najlepsze i zamieniać na inne uczucia w optymalnym momencie!
- Zmienisz swoją strategię myślową na sprzyjającą działaniu i realizacji Twoich celów.
- Poznasz przeszkody stojące na drodze do skutecznego radzenia sobie z emocjami - mechanizmy obronne – i nauczysz się je niwelować
- Czy wiesz, że jest ponad 100 uczuć? A Ty ile z nich rozpoznajesz w swoim życiu?  
Nauczę Cię rozpoznawać swoje emocje i powiem Ci, dlaczego ważne jest nazywanie swoich emocji.

#### **4) Radość, rozbawienie, pozytywny nastrój - inteligencją emocjonalną wzbudzisz je w sobie**

Widzisz wokół siebie uśmiechniętych ludzi, pozytywnie nastawionych do świata – i zastanawiasz się, jak oni to robią? Jak wzbudzić w sobie pozytywny nastrój? Jak wprowadzić do swojego życia więcej radości? Możesz wybrać to, jak się poczujesz!

#### **Nauczę Cię naszego autorskiego algorytmu zmiany dowolnego uczucia, dowolnej emocji w radość, rozbawienie, pozytywny nastrój!**

- Przeprowadzę Cię także przez trudne doświadczenie – dzięki poznanym narzędziom, zmienisz swój stan emocjonalny na taki, jaki wybierzesz.
- Nauczę Cię optymizmu. Zapoznasz się z odkryciami psychologii pozytywnej i dowiesz się w jaki sposób patrzeć na swoje sukcesy i porażki.

Wyobraź sobie stabilność w Twoich emocjach, lekko pobudzający do działania, przyjemny poziom stresu. I wszystkie Twoje reakcje w Twojej kontroli! To wszystko jest możliwe, dowiedz się więcej – **inteligencja emocjonalna – szkolenie** to dobry początek na rozpoczęcie zmian.

Zarządzanie emocjami – szkolenie4GROW – Jak oceniają je nasi Uczestnicy i Zamawiający

**Szkolenie Inteligencja emocjonalna** pokazało mi praktyczne narzędzia do pracy nad sobą i swoimi umiejętnościami. Chętnie podzielę się zdobytą wiedzą, nie tylko w pracy, ale przede wszystkim w życiu osobistym. Zbudowała się we mnie ogromna nadzieja na umiejętne panowanie nad swoimi emocjami i zarządzanie nimi.

**Senior Procurement Officer CEE T&ES,  
Unilever Sp. z o.o.**

Dzięki szkoleniu nauczyłam się myśleć pozytywnie, opanować emocje i zarządzać nimi. Treningi i ćwiczenia jak opanować emocje i jak sobie z nimi radzić były elementami, które najbardziej mi się podobały. Było to najlepsze szkolenie w jakim brałam udział, panowała miła atmosfera. **Szkolenie inteligencja emocjonalna** było prowadzone w ciekawy sposób, zachęcająco do ćwiczeń i pracy nad sobą.

**Specjalista ds. zakupów i planowania produkcji,  
Impress decor Polska Sp. z o.o.**

Trener w bardzo ciekawy i przekonujący sposób przedstawił kwestie radzenia sobie ze stresem i emocjami, zarówno na stopie zawodowej, jak i w sferze prywatnej. Początkowo nie byłem zbytnio przekonany do całego konceptu (2 dni o emocjach? – bo i po co i o czym), ale okazało się, że **szkolenie: Inteligencja emocjonalna** było ciekawą kombinacją teorii i praktyki. A drugi dzień... przerósł najśmielsze oczekiwania! Z taką huśtawką emocjonalną spotkałem się chyba po raz pierwszy...i aby ostatni..., ale było to niesamowite doświadczenie, i z takim bagażem łatwiej będzie zrozumieć pewne reakcje przyjaciół, pracowników, a nawet rodziny. Wspólnie, korzystając ze zdobytej wiedzy, i przy wsparciu Trenera, przekonaliśmy się w praktyce, jak radzić sobie nawet w najtrudniejszych sytuacjach.

**Kierownik ds. Zarządzania Centrum Operacyjnym,  
Capgemini Polska Sp. z o.o.**

Czuję się po szkoleniu wypełniony ochotą do wdrażania prezentowanych metod, co jest najlepszym dowodem na to, że tak trudny temat został mi przekazany w sposób zrozumiały i pełny. Moje pytania znalazły szybką odpowiedź i po szkoleniu czuję, że również poprzez wspianą moderację i atmosferę sam znajdowałem na nie odpowiedź. Polecam każdemu, szczególnie tym sceptycznie nastawionym na tematy miękkie. To naprawdę przynosi pozytywne skutki.

**Specjalista ds. analiz energetycznych,  
Gdańskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej sp. z o.o.**

Szkolenie pozwalające na spojrzenie z innej perspektywy na trudne kwestie, z którymi spotykały się na co dzień. Bardzo interesujące i dające do myślenia fragmenty wystąpień oraz późniejsza ich interpretacja. Szkolenie zdecydowanie w grupie tych najciekawszych, godnych polecenia. Jasność i klarowność przekazu, oraz miła atmosfera podczas **szkolenia: Inteligencja emocjonalna**.

**Kierownik produktu,  
Siemens Sp. z o.o.**

Bardzo praktyczne szkolenie ze wskazówkami przydatnymi w życiu prywatnym i zawodowym. Niesamowicie przyjemna atmosfera, dużo ćwiczeń praktycznych i bardzo kompetentna prowadząca. **Szkolenie: inteligencja emocjonalna** pokazuje szereg prostych narzędzi pomocnych w sytuacjach, w których chcielibyśmy mieć kontrolę nad własnymi emocjami. Najlepsze ze szkoleń miękkich w jakich miałem okazję uczestniczyć.

Konsultant SAP,  
DONG Energy IT Polska Sp. z o.o.

Szkolenie inteligencja emocjonalna przygotowane bardzo profesjonalnie . Serdecznie polecam.

Analyst,  
F1 Solutions Sp. z o.o.

Odniosłam duże korzyści ze **szkolenia: Inteligencja emocjonalna**. Emocje nie są naszym problemem, musimy nimi mądrze zarządzać. Pelen profesjonalizm, kompetencje i wysoka kultura osobista prowadzącego. Bardzo miła atmosfera. Z pewnością zdecyduję się na uczestnictwo w innym szkoleniu. POLECAM 😊

Customer Service  
OEM Automatic Sp. z o.o.

To moje pierwsze takie szkolenie. Podchodziłam nieco sceptycznie do takich form nauczania o psychologii. Korzyści dla mnie: dostałam narzędzia do zarządzania emocjami. To pomoże mi nie „zakażać” otoczenia. Trener wielu rzeczy nie mówi wprost, pozwala uczestnikom na samodzielne dojście do wniosków. Pozwala to na lepsze utrwalenie wiedzy. Dziękuję :)

Specjalista ds. marketingu,  
Pracuj.pl

Bardzo polecam **szkolenie: Inteligencja emocjonalna**. Atmosfera jest wspaniała, scenki realistyczne, prowadzący wspiera w trudnych momentach i jednocześnie wskazuje popełniane błędy.

Kontroler Projektów IT,  
RWE IT Poland Sp. z o.o.

W związku z wprowadzaniem RODO nazwiska pod opiniami na tej stronie zostały usunięte, aby się z nimi zapoznać zapraszamy na stronę **Inteligencja emocjonalna – szkolenie 4GROW**.

Na naszym szkoleniu będziesz trenować na własnych, prawdziwych emocjach zarządzanie nimi!

My wiemy, jak zaprojektować i poprowadzić szkolenie tak, abyś wziął z niego więcej! Kluczowe są nie tylko wiedza i umiejętności, które z nami rozwiniesz, ale przede wszystkim:

1. **Praca warsztatowa na Twoich prawdziwych doświadczeniach**, dzięki której przećwiczysz w działaniu nowo poznane techniki;
2. **Twoje głębokie, osobiste „odkrycia”**, które gwarantują, że będziesz miał wewnętrzną motywację do wykorzystania nowych umiejętności po szkoleniu;
3. **Twoje własne, różnorodne emocje**, którymi nie dość, że będziesz mógł od razu zarządzić, to jeszcze właśnie dzięki nim więcej się nauczysz a nasze szkolenie zapadnie Ci na długo w pamięć!

Więcej o programie szkolenia: <https://4grow.pl/szkolenia/zarzadzanie-stresem-szkolenie-zarzadzanie-emocjami-szkolenie>

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

| Przedmiot / temat zajęć                                                | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 2</b> Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna | Monika Dąbrowska | 18-06-2024            | 09:00               | 17:00               | 08:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 2</b> Zarządzanie stresem i emocjami - Inteligencja emocjonalna | Monika Dąbrowska | 19-06-2024            | 09:00               | 17:00               | 08:00         |

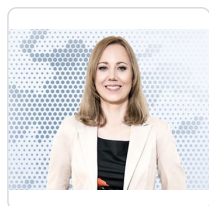
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 324,70 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 890,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 145,29 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 118,13 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Monika Dąbrowska

Menedżer z 20 letnim doświadczeniem w biznesie, certyfikowany trener, akredytowany konsultant Insights Discovery, superwizor trenerów 4GROW, twórca gier i narzędzi szkoleniowych.

Odpowiedzialna za obszar marketingu i HR w 4GROW.

Jako Senior Communications Manager w międzynarodowej korporacji wspierała realizację celów biznesowych firmy oraz budowała zaangażowanie pracowników biura i sieci sprzedaży m.in. w Polsce, Francji i Irlandii. Doradzała w obszarze komunikacji prezesom, zarządom oraz kadrze menedżerskiej, łącząc najwyższe standardy komunikacji opartej na współpracy, zaufaniu i budowaniu relacji międzyludzkich z perspektywą efektywności biznesowej.

Jako akredytowany konsultant Insights Discovery oraz praktyk neurolingwistycznego programowania wspiera skuteczność osobistą oraz budowanie efektywnej komunikacji i współpracy w zespole, wykorzystując potencjał różnorodności stylów funkcjonowania człowieka.

Jest certyfikowanym praktykiem Personal Agility System.

Absolwentka Podyplomowego Studium PR na UW. Ukończyła kurs „Persuasive Presentations” w Duarte’s Academy USA.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników stacjonarnych w formie papierowej plus elektronicznej po zakończeniu warsztatu.

## Informacje dodatkowe

**Gwarancja terminu odbycia się szkolenia.**

**Co jeszcze dostaniesz EXTRA do szkolenia?**

- **Bez limitu godzin - kontakt telefoniczny z trenerem**
- **Troskę o Twoje potrzeby przed szkoleniem**  
Trener kontaktuje się z Tobą do 2 dni po zgłoszeniu, by poznać Twoje potrzeby (czyli co jest dla Uczestnika problemem, wyzwaniem, trudnością w temacie szkolenia) i kontekst zawodowy.
- **Wygodne fotele :)**  
Postanowiliśmy stworzyć w Warszawie, w naszym biurze własną salę szkoleniową, z najwyższym poziomem wygody dla Uczestnika.  
\* Szkolenia w 90% odbywają się w sali 4GROW .
- Więcej informacji: <https://4grow.pl/szkolenia/zarządzanie-stresem-szkolenie-zarządzanie-emocjami-szkolenie>

## Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro:

Ratusz Arsenał (6 min komunikacją miejską)

Rondo Daszyńskiego (10 min: komunikacja miejska + spacer)

Rondo ONZ (8 min komunikacją miejską)

Dworce kolejowe (12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

**Możliwość parkowania**

W okolicy al. Solidarności poza parkingami przy ulicy można zostawiać samochody dodatkowo na parkingach prywatnych, na przykład przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z miejsc parkingowych, w miarę dostępności, można też skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (60 zł za dobę).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Anna Łukasiewicz**

**E-mail** [ania.lukasiewicz@4grow.pl](mailto:ania.lukasiewicz@4grow.pl)

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