



OŚRODEK SZKOLEŃ  
I INFORMACJI  
"EFFECT" JOANNA  
JAROSZ-OPOLKA



## INTELEGENCJA EMOCJONALNA MENEDŻERA EQ 4.0. – ZBUDUJ EMOCJONALNIE INTELIGENTNY ZESPÓŁ ZDOLNY DO PODEJMOWANIA NAJWIĘKSZYCH WYZWAŃ

Numer usługi 2025/04/03/7829/2667267

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 28.05.2025 do 28.05.2025

1 033,20 PLN brutto

840,00 PLN netto

129,15 PLN brutto/h

105,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	SZKOLENIE INTELEGENCJA EMOCJONALNA 3.0 W PRACY MENEDŻERA ADRESUJEMY DO:  menedżerów na każdym poziomie, w tym kadry kierowniczej, kierowników projektów i liderów zespołów, którzy starają się poprawić swoją efektywność zawodową i interpersonalną.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	18
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<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

Usługa INTELIGENCJA EMOCJONALNA 3.0 W PRACY MENEDŻERA przygotowuje do panowania nad emocjami, budowania lepszych relacji z pracownikami, poprawy komunikacji z zespołem w celu skutecznej realizacji zadań

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zarządza pracownikami wykorzystując inteligencję emocjonalną w codziennym działaniu	<ul style="list-style-type: none"><li>- potrafi określić swoje mocne i słabe strony Inteligencji Emocjonalnej</li><li>- definiuje Cztery Kluczowe Obszary EQ</li><li>- właściwie odczytuje stany emocjonalne pracowników i zarządza nimi</li><li>- daje i otrzymuje informacje zwrotne</li><li>- omawia jak stosować technikę job craftingu w wypaleniu zawodowym</li><li>- wskazuje jak dobrać argumenty względem potrzeb i umiejętności pracowników</li><li>- stosuje ćwiczenia doskonalące kontrolę emocji</li><li>- stosuje ćwiczenia doskonalące empatię</li><li>- słucha aktywnie</li><li>- identyfikuje i wyjaśnia oczekiwania rozmówców</li><li>- ma świadomość własnych sygnałów niewerbalnych oraz sygnałów innych osób</li><li>- stosuje ćwiczenia skutecznej komunikacji werbalnej</li></ul>	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

Usługa skierowana do menedżerów zarządzających zespołami pracowniczymi, kadry kierowniczej, liderów zespołów

Usługa realizowana w ramach 1 grupy szkoleniowej.

1 godzina szkolenia = 45 minut

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi i trwają 15 minut.

**WALIDACJA** - test teoretyczny przeprowadzony na zakończenie szkolenia

<https://effect.edu.pl/szkolenia-dla-menedzerow/inteligencja-emocjonalna-w-praktyce-trening-inteligencji-emocjonalnej?date=77161>

**Zacznij od siebie. SAMOŚWIADOMOŚĆ – fundament inteligencji emocjonalnej menedżera. Znajomość własnych emocji. Dlaczego lider powinien wiedzieć co czuje?**

*Samoświadomość jest podstawowym budulcem inteligencji emocjonalnej. Ta cecha pozwala rozpoznać własne emocje, mocne i słabe strony oraz wartości i zrozumieć, jak wpływają one na innych.*

*Aby wydobyć to, co najlepsze z innych, musisz najpierw wydobyć to, co najlepsze z siebie, poprzez samoświadomość.*

1. **Od IQ do EQ** – poznaj znaczenie inteligencji emocjonalnej dla skuteczności menedżera.
2. Zrozumieć własne emocje – zacznij od siebie. Jak wysokie jest Twoje EQ?
3. W tej części szkolenia poznasz zalety Inteligencji Emocjonalnej. Zrozumiesz w jaki sposób emocje wpływają na nasze zachowanie i zachowanie innych ludzi.
4. **Czym jest Inteligencja Emocjonalna. EQ.**
5. **Cztery Kluczowe Obszary EQ.**
6. Samoświadomość. Samokontrola. Świadomość Społeczna. Zarządzanie Relacjami.
7. **EQ Program Development.** Jak rozwijać i budować EQ.
8. Jak reagujesz na emocje? Gwałtownie? Tłumisz i wypierasz emocje, czy świadomie kontrolujesz i panujesz nad swoimi emocjami.
9. Pięć kroków do zarządzania swoimi emocjami.

*Określisz jakie są Twoje mocne i Słabe strony Inteligencji Emocjonalnej i zbudujesz swój plan działania – rozwoju EQ. Zbudujesz EQ Program Development.*

## 1. EQ 2. SAMOKONTROLA

Inteligencja emocjonalna często jest nazywana siłą napędową XXI wieku. Ilość zadań, stres, szybkość, zmiany powodują, że nie wszyscy dobrze radzą sobie w złożonej rzeczywistości. Ciemna strona dzisiejszych czasów to stres, wypalenie zawodowe, depresja. Warsztat poświęcony jest umiejętności kontroli / nabierania dystansu / wzbudzania / radzenia sobie z różnymi emocjami. Tak, aby dobrze radzić sobie z wyzwaniami zawodowymi i umieć godzić złożoność rzeczywistości biznesowej.

1. **Emocje. Źródło energii i siły.**
2. **Kontrola emocji o znaku negatywnym.**

Jak pokonywać barierę pomiędzy emocjami a rozsądkiem.

Jak radzić sobie z emocjami o znaku (-). Kontrola gniewu.

Jak tworzyć dystans do emocji. Mindfulness w praktyce menedżera.

**3. Emocje jako źródło energii do działania.** Jak porażka przekształca się w zwycięstwo.

**Jak tworzyć dystans do emocji. Mindfulness w praktyce menedżera.**

1. **Psychologia pozytywna w życiu menedżera. Technika Job craftingu w wypaleniu zawodowym.**
2. **Wzbudzanie emocji o znaku +.** Jak odnajdywać sens, radość, szczęście i poczucie spełnienia.

*Poznasz najnowsze ćwiczenia doskonalące kontrolę emocji w ujęciu neuropsychologii, technik behawiorystycznych, psychologii humanistycznej. Poznasz metody wzbudzania pozytywnych emocji i techniki pracy nad wypaleniem zawodowym.*

## III. EQ 3. ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA.

*Nie istnieje sukces bez zaangażowanego zespołu. Empatia i współczucie to cechy, które przyczyniają się do świadomości społecznej. Świadomość społeczna sprzyja zaufaniu i stwarza otwartą komunikację wśród współpracowników.*

1. **Empatia menedżera.** Jak empatia wpływa na lepsze relacje, pomaga rozumieć motywację i emocje zespołu i wspiera rozwiązywanie konfliktów w zespole.
2. **Narzędzia empatii w pracy menedżera z zespołem.**

**Jak budować empatyczne porozumienie:** zrozumienie i wsparcie.

**Używaj aktywnego słuchania:** Pokaż, że słuchasz, używając form budujących porozumienie.

Sposób, w jaki coś zostanie powiedziane, może być równie ważny jak to, co zostanie powiedziane.

Bądź świadomy znaczenia sygnałów niewerbalnych swoich i pracownika.

1. **Ciemna strona empatii. Jak jej się wystrzegać w zarządzaniu zespołem.**

**Trójkąt dramatyczny Karpmana.** Kim jesteś w relacjach? Ofiarą, Prześladowcą, czy Wybawicielem.

**Empatyczni dla jednych, krzywdzący dla drugich.** Jak uniknąć empatycznych katastrof.

Dlaczego angażowanie się w trudne emocje innej osoby może tworzyć **poczucie bezradności** i być destrukcyjne dla zdrowia psychicznego osoby empatycznej. **Jak stawiać granice.**

**Dlaczego będąc zbyt empatycznymi możemy paść ofiarą manipulacji.** Jak rozpoznawać i chronić się przed manipulacją będąc w zgodzie z samym sobą.

*Poznasz ćwiczenia doskonalące empatię. Nauczysz się bronić przed manipulacją i wykorzystaniem.*

1. **EQ 4. ZARZĄDZANIE RELACJAMI.**

*Zarządzanie relacjami pozwala budować i pielęgnować relacje w miejscu pracy, które przynoszą pozytywne rezultaty. Odnosi się do Twojej zdolności do komunikacji, wywierania wpływu, trenowania i mentorowania innych podczas skutecznego rozwiązywania konfliktów.*

1. Relacje pomiędzy Tobą, Twoim zespołem i przełożonym. **Dbanie o interesy innych w miejscu pracy i wspieranie ich**, tworzy pozytywne środowisko i pozwala włączyć twoje przywództwo w oparciu o inteligencję emocjonalną, aby poprowadzić zespół ludzi w pożądanym kierunku. Obserwacja emocji i energii zespołu. Kiedy jest dobrze, a kiedy są symptomy początku konfliktu.
2. **Słuchaj aktywnie:** Skoncentruj się na innych, ogranicz rozpraszanie uwagi podczas rozmowy i rozważ wszystko, co zostanie powiedziane.
3. **Zadawaj pytania:** To zachęci twój zespół do pracy zespołowej i innowacji w miejscu pracy. Poznasz stanowiska i emocje innych.
4. **Ustal jasne oczekiwania:** od początku zidentyfikuj i wyjaśnij oczekiwania. Pomoże to uniknąć nieporozumień i konfliktów na dalszej drodze.
5. **Niewerbalne formy komunikacji**, w tym mimika i gesty, to kolejna kluczowa forma skutecznej komunikacji. Świadomość własnych sygnałów niewerbalnych oraz sygnałów innych osób.
6. **Opracuj filtr:** Liderzy muszą wiedzieć, jak wyrażać swoje myśli i uczucia otaczającym ich osobom. Ważne jest, aby wiedzieć, co należy powiedzieć lub zrobić w różnych sytuacjach w miejscu pracy. Język jest nośnikiem emocji. Używaj świadomie słów. Znaczenie emocjonalne słów. Jak jedno źle użyte słowo może zniszczyć cały twój wywód.

*Ćwiczenie Jak podejmować skuteczne decyzje w zarządzaniu relacjami. Ćwiczenia skutecznej komunikacji werbalnej. Słowa budujące konstruktywny kontekst emocjonalny. Czego należy unikać w formułowaniu przekazu werbalnego. Gesty pod kontrolą. Szybkie wprawki skutecznej komunikacji. Komunikacja w trudnych sytuacjach*

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-część I	Trener Effectu	28-05-2025	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>2 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-przerwa wliczona w czas trwania usługi	Trener Effectu	28-05-2025	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-część II	Trener Effectu	28-05-2025	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-przerwa wliczona w czas trwania usługi	Trener Effectu	28-05-2025	12:15	12:30	00:15
<b>5 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-część III	Trener Effectu	28-05-2025	12:30	14:00	01:30
<b>6 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-przerwa wliczona w czas trwania usługi	Trener Effectu	28-05-2025	14:00	14:15	00:15
<b>7 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-część IV	Trener Effectu	28-05-2025	14:15	15:30	01:15
<b>8 z 8</b> Inteligencja emocjonalna menedżera EQ 4.0.-WALIDACJA test	-	28-05-2025	15:30	15:45	00:15

## Cennik

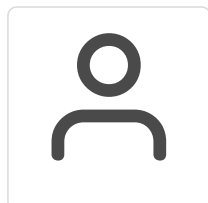
### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 033,20 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	840,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	129,15 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Trener Effectu

Psycholog ze specjalnością psychologia biznesu. Należy do czołówki trenerów w Polsce, certyfikowany trener TTT University of Wales. Od 1992 roku prowadzi treningi i warsztaty z elementami coachingu dla kadry zarządzającej i menedżerskiej z zakresu zarządzania zespołami poruszające zagadnienia skutecznego przywództwa, kierowania zespołem, komunikacją w zespole, rozwiązywaniem trudnych sytuacji w zarządzaniu zespołem, rozwoju kompetencji menedżerskich i rozwoju osobistego. Łącznie przeprowadziła dla kadry zarządzającej i menedżerskiej około kilkuset projektów, w tym dla największych instytucji sektora bankowego m.in. BRE Bank SA, NBP, Kredyt Bank SA, PKO BP, PKO SA, organizacji rynkowych m. in. PGE SA, Polkomtel SA, Magna Polska, Star Foods Ltd., Netia SA, Air Products Polska Sp. z o.o. Pełniła funkcję merytorycznego lidera projektu w zakresie zarządzania zespołem i rozwoju menedżerskiego, który obejmował ponad 5 tysięcy osób – kadry zarządzającej i kierowniczej. Od 1998 roku zajmuje się projektami z zakresu Assessment Centre i Development Centre obejmującymi ocenę i rozwój kadry kierowniczej i zarządzającej w organizacjach. Obecnie jest trenerem, coachem i konsultantem. Prowadzi projekty coachingowe dla kadry menedżerskiej opierające się na ideach socjo-kognitywistycznych (rozwój osobisty, samoświadomość, motivation management) i konsultacyjne (komunikacja wewnętrzna w firmie).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie PDF

### Informacje dodatkowe

Podana liczba godzin usługi dotyczy godzin lekcyjnych.

**Cena szkolenia obejmuje:** udział w szkoleniu z ćwiczeniami, materiały szkoleniowe w wersji pdf, elektroniczny certyfikat o podwyższeniu kwalifikacji zawodowych.

Organizujemy **szkolenia zamknięte**, prowadzone przez ekspertów, praktyków w danej branży. Koncentrujemy się na potrzebach dobrze zdefiniowanych. Dostarczamy rozwiązania dostosowane zarówno do oczekiwań Uczestników, ich sposobu pracy, jak i specyfiki Firmy, jej kultury organizacyjnej oraz wyznaczonych celów. Skorzystaj z naszego Katalogu autorskich programów albo wspólnie wypracujmy nową **oferę szkoleniową** uwzględniającą rzeczywiste potrzeby Twojej firmy.

# Warunki techniczne

Usługa online w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM

Link do usługi otrzymują uczestnicy dzień przed szkoleniem (aktywny w godzinach 8.00-16.00 w dniu szkolenia)

## Wymagania sprzętowe:

- W celu prawidłowego i pełnego korzystania ze szkolenia należy posiadać urządzenie (komputer, laptop lub smartfon) z dostępem do internetu.
- Proste, intuicyjne uruchamianie szkolenia na urządzeniach.
- Po rejestracji na szkolenie wszystkie kwestie techniczne będą Państwu przesłane drogą mailową.
- **Nasze szkolenie umożliwia interakcję i zadawanie pytań na każdym etapie prowadzenie. Uczestnicy mają bezpośredni kontakt z Prowadzącym bez konieczności zadawania pytań na czacie.**

## Kontakt



**Joanna Kuś**

**E-mail** [a.cwigoon@effect.edu.pl](mailto:a.cwigoon@effect.edu.pl)

**Telefon** (+48) 662 297 689