



B&K - Doradztwo i  
Szkolenia dla  
biznesu sp. z o.o.  
★★★★★

Akademia rozwoju osobistego - panowanie  
nad emocjami połączone z Inteligencją  
Emocjonalną

Numer usługi 2024/10/30/13089/2389334

📍 Jelenia Góra / stacjonarna  
🏠 Usługa szkoleniowa  
🕒 14 h  
📅 05.07.2025 do 06.07.2025

1 549,80 PLN brutto  
1 260,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą podnieść swoją samoświadomość w obszarze kompetencji:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Motywowanie siebie i innych do działania</li><li>• Rozpoznanie własnych emocji</li><li>• Redukowanie wpływu emocji na efektywne działanie</li><li>• Zdolności radzenia sobie pracy z emocjami</li><li>• Zdolność wyrażania swoich emocji w sposób konstruktywny</li><li>• Zdolność radzenia sobie z nagłymi sytuacjami stresującymi oraz stresem długoterminowym</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Data zakończenia rekrutacji     | 30-06-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Liczba godzin usługi            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego i świadomego zarządzania sobą w sytuacjach zmian na rynku pracy, jak również pokazuje jak można kontrolować swoje emocje. Uczestnik będzie realizować swoje cele i zadania zawodowe w stanie równowagi, wykorzystując umiejętności redukcji stresu, rozpoznawać swoje emocje i emocje innych współpracowników.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda walidacji                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- samodzielne i świadome zarządzanie sobą w sytuacjach zmian na rynku pracy,</li><li>- zauważa i kontroluje swoje emocje,</li><li>- realizuje swoje cele i zadania zawodowe w stanie równowagi,</li><li>- umiejętności redukcji stresu,</li><li>- rozpoznaje swoje emocje</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• motywuje siebie do działania</li><li>• rozpoznaje własne emocje</li><li>• redukuje wpływ emocji na swoje efektywne działanie</li><li>• radzi sobie z emocjami</li><li>• wyraża swoje emocje w sposób konstruktywny</li><li>• radzi sobie z nagłymi sytuacjami stresującymi</li><li>• rozpoznaje wpływ stresu długoterminowego</li></ul> | Obserwacja w warunkach symulowanych  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

tak, dokument zawiera opis efektów uczenia się.

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

tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

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

tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Program szkolenia obejmuje 14 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna ma wymiar 45 minut zegarowych) .

Program jest nowatorskim i autorskim sposobem pracy nad kluczowymi kompetencjami poprzez poznanie swoich potrzeb wyrażanie emocji w sposobie zmiany. Od uczestników nie oczekuje się aby dokładnie posiadali wiedzę w Interlineacji emocjonalnej. Chodzi raczej aby umieli mówić o swoich emocjach bez zażenowania, aby umieli je osadzić we własnym ciele.

Ćwiczenia są dostosowane do każdej osoby i pozwalają na indywidualny progres.

1. Wprowadzenie do zarządzania emocjami , własnymi potrzebami i potencjałem: diagnoza silnych stron i słabszych stron. Praca nad uwolnieniem emocji indywidualnie i grupowo.
2. Sprawczość w działaniu realizacja własnych zadań, projektów i pracy zespołowej.
3. Szerokie ostrzeżenie – zmian w zmieniającym się własnym otoczeniu i miejscu pracy. Spojrzenie w inny sposób na rozwój i otwartość innych kobiet w moim otoczeniu.
4. Zarządzanie własnymi emocjami i nabywanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.
5. Poszukiwanie źródeł radzenia sobie ze stresem i wzmacnianie własnego dobrostanu.
6. Słowa mają moc i ich działanie -ćwiczenia wyrażanie siebie poprzez metaforę.
7. Ćwiczenia coachingowi indywidualne i grupowe.

Ćwiczenia mają na celu rozwinięcie zdolności uczestników do wyrażania i rozpoznawania własnych emocji poprzez obraz – metafora , muzykę -śpiew. Poprzez te ćwiczenia uczestnik doświadcza zrozumienia, jak może siebie wyrazić , zrozumieć i zaistnieć w sposób niekonwencjonalny.

Dyskusja po ćwiczeniach z coachami , która koncentruje się na wyznaniach, emocjach i zrozumieniu swoich potrzeb.

Szkolenie będzie realizowane w 1 grupie, minimalny poziom obecności wymagany na kursie to 80%

Głównym zadaniem jest jak nauczyć się inteligencji emocjonalnej?

Aby ćwiczyć tego typu umiejętności **niezbędny nam będzie przede wszystkim kontakt z drugim człowiekiem** – możemy zatem starać się częściej wychodzić, szukać sytuacji, w których możemy poznawać nowe osoby, nie bać się nawiązywania kontaktów, budowania głębszych więzi i przyjaźni.

**Korzyści dla uczestników, poznanie jakie są cechy osób o wysokiej inteligencji emocjonalnej i dążyć do ich osiągnięcia**

- Wysoka świadomość siebie. ...
- Kierowanie się rozumem i sercem podczas podejmowania decyzji. ...
- Asertywność. ...
- Potrafią łagodzić niepotrzebne konflikty. ...
- Są otwarci na zmiany. ...
- Są empatyczni. ...
- Panują nad emocjami. ...
- Mają wewnętrzną motywację, nie potrzebują zachęć zewnętrznych.

Szkolenie zostało zaprojektowane w taki sposób, aby było efektywne zarówno dla kadry zarządzającej i pracowników i wszystkich osób zainteresowanych usprawnieniem komunikacji poprzez przezwyciężenie indywidualnych problemów i barier w komunikowaniu się w relacjach zawodowych.

Szkolenie przeznaczone jest dla wszystkich osób, które chcą doskonalić swoje umiejętności z zakresu kompetencji menedżerskich. Ze szkolenia skorzystają zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w kierowaniu zespołem, jak również bardziej doświadczeni menedżerowie.

Od uczestników szkolenia nie jest wymagana wiedza ani uprzednie doświadczenie związane z zarządzaniem ludźmi. Wymagane są natomiast podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Usługa realizowana w sali szkoleniowej, przygotowanie dla uczestników, każdy uczestnik siedzi przy stole, układ stołów w literę U, aby był utrzymany kontakt z trenerem i miał on możliwość dojścia do każdej osoby i utrzymania uwagi grupy, sala wyposażona w rzutnik, ekran, flipchart i klimatyzację.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 4</b> Akademia rozwoju osobistego - panowanie nad emocjami połączone z Inteligencją Emocjonalną | Grażyna Nowicka | 05-07-2025            | 09:00               | 14:45               | 05:45         |
| <b>2 z 4</b> walidacja                                                                                 | -               | 05-07-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |
| <b>3 z 4</b> Akademia rozwoju osobistego - panowanie nad emocjami połączone z Inteligencją Emocjonalną | Grażyna Nowicka | 06-07-2025            | 09:00               | 14:45               | 05:45         |
| <b>4 z 4</b> walidacja                                                                                 | -               | 06-07-2025            | 14:45               | 15:00               | 00:15         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 549,80 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 260,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 110,70 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 90,00 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**  
**Grażyna Nowicka**  
 szkoleniowiec, coach ( International Coach Federation (ICF – PCC) , trener biznesu, trener inteligencji emocjonalnej ( Ukończenie Szkoły we Wrocławiu Inteligencji Emocjonalnej), facilitator

kompetencji przywódczych, zarządczych i rozwoju osobistego, certyfikowany Trener Points of You - praca obrazem metafora. Prelegentka spotkań z kobietami mówiąca o emocjach, relacjach i potrzebach kobiet po 50 plus i nie tylko. Jej dziedziny inteligencja emocjonalna, zarządzanie emocjami . Jest również kobietą biznesu i od 2003 roku prowadzi działania szkoleniowe, rekrutacyjne i coachingowe ( Ukończenie studiów podyplomowych Zachodniopomorska Szkoła Biznesu w Szczecinie HR manager) na potrzeby projektów korporacyjnych, prowadzi szkolenia zakresu kompetencji rozwojowych. Jest przedsiębiorcą i świetnie radzi sobie w zarządzaniu i przedsiębiorczości ( Certyfikat VCC in Recording financial Transactions ), komunikacja interpersonalna i terapeutyczna, kultura organizacyjna i rozwój pracowników. Pracuje dla wielu branż w Polsce (na liczniku ma grubo ponad 12 000 godzin sesji i szkoleń na sali i on-line).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

*W czasie zajęć wykorzystywane są autorskie materiały dydaktyczne przygotowane przez wykładowcę. Materiał merytoryczny oparty będzie o przykłady i ćwiczenia, dzięki którym uczestnicy szkolenia będą mogli w praktyczny sposób poznać zastosowanie obecnie obowiązujących przepisów a także podzielić się między sobą doświadczeniem w zakresie omawianej problematyki.*

Materiały dydaktyczne:

- Prezentacja ze szkolenia w wersji elektronicznej
- Materiały szkoleniowe i handouty do ćwiczeń

Metody stosowane podczas szkolenia:

- Prezentacja - interaktywny mini wykład
- Dyskusja moderowana
- Burza mózgów
- Ćwiczenia w grupach
- Ćwiczenia indywidualne

Na zakończenie uczestnik po analizie zadań i podsumowaniu zakres materiału, otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu wydane na podstawie par. 22 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 marca 2019 roku w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz.U. poz. 652).

## Informacje dodatkowe

**Jeśli usługa jest finansowana ze środków publicznych w ramach projektu z UE w wysokości powyżej 70% może korzystać ze zwolnienia od podatku od towarów i usług zgodnie z Ustawą o VAT, należy wtedy przedłożyć wraz ze zgłoszeniem oświadczenie o zwolnieniu z VAT (wzór oświadczenia można uzyskać u organizatora).**

Zajęcia są zaplanowane w sposób stacjonarny.

Kurs realizowany jest zgodnie z czasem godzin lekcyjnych , czyli 1 godzina lekcyjna to 45 minut zegarowych i tak jest zaplanowany harmonogram.

**Zajęcia na kursie odbywają się, zgodnie z wykazem godzinowym, każde zajęcia trwają 7 godzin lekcyjnych (godzina lekcyjna wynosi 45 minut, zajęcia trwają 315 minut)**

Ramy czasowe:

**9.00-10,45 wykład -105 minut- 2,15 godz.lekcyjne**

10,45-11,00 przerwa -15 minut

**11.00-12,30 wykład -90 minut- 2 godz.lekcyjne**

12.30-13,00 przerwa -30 minut

**13.00-15,00 wykład -120 minut- 2,30 godz.lekcyjne**

# Adres

ul. Podwale 27/5  
58-500 Jelenia Góra  
woj. dolnośląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- w pobliżu bezpłatny parking

# Kontakt



**Grażyna Boryń**

**E-mail** [biuro@bkszkolenia.pl](mailto:biuro@bkszkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 577 127 550