



ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek

★★★★★ 4,9 / 5
5 936 ocen

Zarządzanie emocjami w zespole - szkolenie

Numer usługi 2026/08/11/6670/3741688

📍 Łódź
🏢 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 08:00 h
📅 26.09.2026 do 26.09.2026

800,00 PLN brutto
800,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby, które chcą rozwinąć swoje kompetencje w zakresie efektywnego zarządzania emocjami w swoich zespołach pracowniczych
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	25-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Zarządzanie emocjami w zespole - szkolenie" ma na celu przygotowanie uczestnika do samodzielnego ograniczania występowania i rozwiązywanie konfliktów oraz poprawę komunikacji w zespole.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje emocje	Uczestnik określa wpływ emocji na pracę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia mechanizmy emocji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik charakteryzuje inteligencję emocjonalną	Uczestnik wymienia składowe inteligencji emocjonalnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje wpływ inteligencji emocjonalnej na funkcjonowanie jednostki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zarządza emocjami	Uczestnik wskazuje konstruktywne techniki radzenia sobie z emocjami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia przydatne techniki relaksacyjne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje empatyczną komunikację	Uczestnik wskazuje podstawy aktywnego słuchania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wskazuje komunikaty budujące pozytywną relację	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

Warunki organizacyjne:

Liczba przydzielonych stanowisk na grupę: 1 osoba przy 1 stanowisku - liczba odpowiednia do ilości zapisanych na szkolenie osób;

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych trwających 60 minut;

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej (zgodnie z harmonogramem);

Walidacja na koniec usługi w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie (zgodnie z harmonogramem);

Zajęcia będą miały charakter teoretyczny jak i praktyczny;

Program szkolenia (8 godzin zegarowych/1 dzień); - teoria 70 minut, praktyka 335 minut, walidacja 15 minut, przerwy 60 minut

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Czym są emocje i jak wpływają na pracę w zespole? - teoria i praktyka

- Definicja i funkcje emocji
- Biologiczne i psychologiczne mechanizmy emocji
- Emocje a stres – jak reaguje nasz organizm?
- Najczęstsze emocje w pracy z zespołem

Przerwa kawowa ☕

Inteligencja emocjonalna w pracy zespołowej - teoria i praktyka

- Składowe inteligencji emocjonalnej
- Samoświadomość emocjonalna i jej rola w pracy
- Rozpoznawanie emocji pacjentów i adekwatne reagowanie
- Praktyczne ćwiczenia

Regulacja emocji i radzenie sobie ze stresem - teoria i praktyka

- Techniki zarządzania stresem i napięciem emocjonalnym
- Emocje w sytuacjach trudnych – jak zachować profesjonalizm?
- Ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne
- Praktyczne przykłady sytuacji z pracy w klinice

Przerwa obiadowa 🍽️

Komunikacja empatyczna i budowanie pozytywnych relacji - teoria i praktyka

- Jak mówić, by budować zaufanie pacjentów?
- Empatia w pracy zespołowej i obsłudze pacjenta
- Techniki aktywnego słuchania

Przerwa kawowa ☕

Praktyczne zastosowanie wiedzy – studia przypadków i scenki - praktyka

- Analiza rzeczywistych sytuacji z kliniki
- Ćwiczenia w grupach: jak reagować na trudne emocje pacjentów i współpracowników?
- Indywidualne strategie radzenia sobie z emocjami w pracy

Podsumowanie i zakończenie szkolenia

- Podsumowanie najważniejszych wniosków
- Indywidualne refleksje uczestników
- Wręczenie certyfikatów udziału

Walidacja szkolenia

- Walidacja w formie testu online z wynikiem generowanym automatycznie

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Czym są emocje i jak wpływają na pracę w zespole?	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	26-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 9 -	Przerwa	-	26-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 9 Inteligencja emocjonalna w pracy zespołowej	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	26-09-2026	11:15	12:00	00:45
4 z 9 Regulacja emocji i radzenie sobie ze stresem	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	26-09-2026	12:00	13:15	01:15
5 z 9 -	Przerwa	-	26-09-2026	13:15	13:45	00:30
6 z 9 Komunikacja empatyczna i budowanie pozytywnych relacji	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	26-09-2026	13:45	15:45	02:00
7 z 9 -	Przerwa	-	26-09-2026	15:45	16:00	00:15
8 z 9 Praktyczne zastosowanie wiedzy – studia przypadków i scenki	Zajęcia	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	26-09-2026	16:00	16:45	00:45
9 z 9 -	Walidacja	MONIKA MULARSKA-KUCHAREK	26-09-2026	16:45	17:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

Monika Mularska-Kucharek – doktor nauk społecznych w zakresie socjologii, właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej ART OF TRAINING, terapeutka, trenerka biznesu i umiejętności psychospołecznych, ekspertka ds. rozwoju osobistego. Posiada ponad 7700 godzin doświadczenia

w prowadzeniu szkoleń, w tym z zakresu zarządzania emocjami, komunikacji, budowania zespołu i radzenia sobie ze stresem. Specjalizuje się w szkoleniach dla kadry menedżerskiej, sektora biznesowego i placówek medycznych, łącząc wiedzę socjologiczną, psychologiczną i terapeutyczną. Jest autorką książek o rozwoju osobistym, ekspertem telewizyjnym i radiowym, a także prezesem Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości. Posiada doświadczenie w szkoleniach z zakresu obsługi pacjenta i klienta, wspierając profesjonalizację pracy zespołów medycznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna:

Zawiera kluczowe informacje, definicje, przykłady i ilustracje, ułatwiając zrozumienie omawianych zagadnień.

Podręcznik/skrypt szkoleniowy:

Materiały ćwiczeniowe:

Opisy studiów przypadków, zadań do wykonania w grupach lub indywidualnie

Warunki uczestnictwa

Warunkiem udziału w usłudze jest dokonanie zapisu na usługę co najmniej 1 dzień przed jej rozpoczęciem i uzyskanie akceptacji ze strony Dostawcy Usługi.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia/certyfikatu jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej, oraz uzyskanie pozytywnej oceny dla każdego uczestnika na podstawie wyniku walidacji przeprowadzonej przez podmiot walidujący/Walidatora.

Odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest do dnia zakończenia usługi w przypadku braku zapisanych uczestników lub w przypadku, gdy wszystkie zapisy uczestników mają status „rezygnacja” lub „odrzucony”. W innych przypadkach odwołanie Usługi rozwojowej możliwe jest na 1 dzień przed rozpoczęciem.

Walidacja prowadzona będzie poprzez platformę TESTPORTAL.

Adres

ul. Obywatelska 84/219

93-562 Łódź

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Bezpłatny parking

Kontakt

MONIKA MULARSKA-KUCHAREK

E-mail biuro@artoftraining.pl



Telefon (+48) 606 687 123