



Karolina Sokołowska

rekrutacja i HR NA STARCIE
inteligencja emocjonalna

*Biznes tworzą ludzie.
Zatrudnij odpowiednich - i nie blokuj ich potencjału.*

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

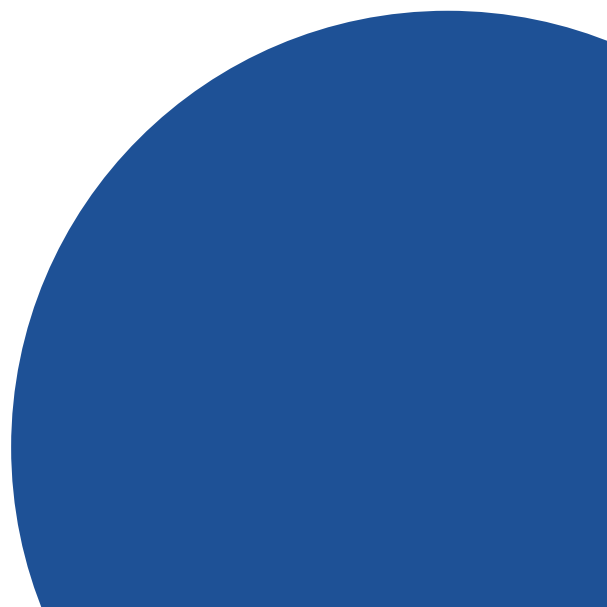
SKUTECZNE PRZYWÓDZTWO

PRZYKŁADY NA OFERTA
KAROLINA SOKOŁOWSKA

Karolina Sokołowska

szkolenia@karolinasokolowska.com

LinkedIn | Strona internetowa





DLA KOGO

Szkolenie jest dedykowane liderom i managerom, a także osobom, które przygotowują się do objęcia takiej roli

CELE I KORZYŚCI

Udział w szkoleniu pomaga kształtować umiejętności, takie jak:

- **motywowanie i inspirowanie** - poprzez docieranie do prawdziwych potrzeb (własnych oraz członków zespołu),
- **zarządzanie zmianą**, dzięki świadomości, jakie mogą być źródła oporu ze strony osób objętych zmianą,
- **efektywna komunikacja**, dzięki umiejętności asertywnego wyrażania złości, a także oddzielania emocji od reakcji emocjonalnych,
- **empatia**, dzięki zauważaniu nawet subtelnych emocji,
- **sprawne podejmowanie decyzji**, dzięki wykorzystywaniu korzyści, płynących z poszczególnych stanów emocjonalnych.
- **odporność psychiczna i odporność na stres**, dzięki wrażliwości na własne cele, wartości i potrzeby - a także umiejętności ich komunikowania.

PROPONOWANA AGENDA*

1. Model Emocji oraz Inteligencji Emocjonalnej

- źródła emocji
- funkcje emocji
- komponenty inteligencji emocjonalnej

9:00 -
10:15

dyskusja grupowa
+
indywidualna refleksja

2. Zauważ dobrze - poszerzamy percepcję

- ćwiczenia, rozwijające umiejętność rozpoznawania emocji, na podstawie różnych bodźców: wzrok, mowa ciała, słuch

10:15 -
11:30

ćwiczenia w oparciu o
karty pracy eiexpert

3. Spróbuj zrozumieć - rozwijamy empatię

- potrzeby i wartości - co mówi o tym nauka?
- jak potrzeby i wartości wpływają na emocje
- potrzeby vs strategie
- odróżnienie emocji od myśli

11:45 -
13:00

ćwiczenia w
oparciu o karty
pracy eiexpert

PRZERWA OBIADOWA

4. A co z tym zrobisz? - uczymy się, jak emocje wpływają na myślenie

- odrobina teorii, podana w formie ćwiczenia
- analiza decyzyjna z uwzględnieniem emocji

13:45 -
15:00

praca w grupach +
indywidualna
refleksja +
omówienie ćwiczeń

5. Tylko spokój nas uratuje - zarządzanie emocjami

- cykl samoregulacji emocji
- podsumowanie dnia szkoleniowego

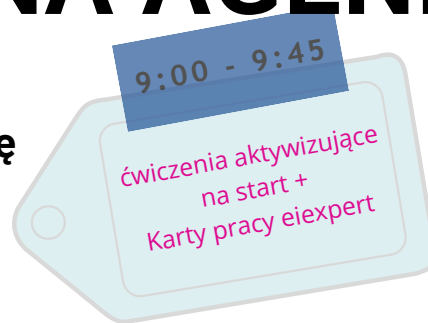
15:00 -
16:00

ćwiczenia w oparciu o
karty pracy eiexpert

PROPONOWANA AGENDA*

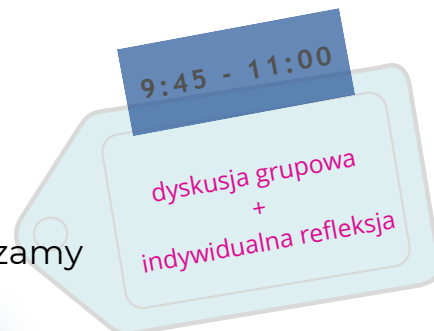
1. Zauważ dobrze - poszerzamy percepcję

- emocjonujące kalambury - uczymy się pokazywać i rozpoznawać emocje
- sztuka wyrażania emocji - autorefleksja



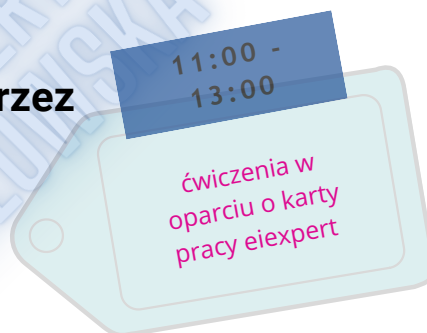
2. Spróbuj zrozumieć - rozwijamy empatię

- praca emocji - odrobina teorii
- w głowie się nie mieści - jak wiele zawdzięczamy naszym emocjom



3. Znane modele zarządzania pokazane przez pryzmat emocji

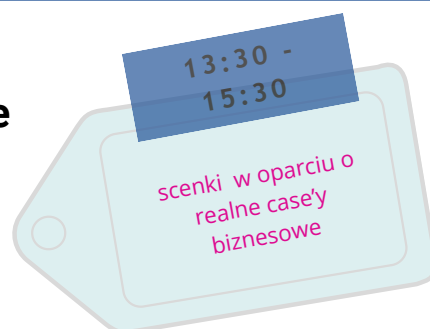
- przywództwo sytuacyjne wg. Kena Blancharda
- zarządzanie zmianą - the influence model



PRZERWA OBIADOWA

4. Inteligencja Emocjonalna w praktyce

- wypracowujemy poprawne wzorce, dzięki próbom na żywo



5. Podsumowanie



OFERTA

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

SKUTECZNE PRZYWÓDZTWO

Forma szkolenia:

warsztat offline lub online + indywidualna diagnoza inteligencji emocjonalnej dla każdej osoby uczestniczącej (poprzez wypełnienie Testu Inteligencji Emocjonalnej)

Maksymalna wielkość grupy:

7 osób

Czas trwania jednego dnia szkoleniowego:

7 godzin

Materiały poszkoleniowe:

- imienny certyfikat uczestnictwa
- indywidualny raport z wynikiem Testu Inteligencji Emocjonalnej dla każdej osoby
- karty pracy
- dokument pdf z uporządkowanymi materiałami, wypracowanymi w czasie warsztatu

WARIANTY CENOWE

Elementy Pakietu	Diagnoza	Mini	Oszczędny	Komfortowy
Diagnoza za pomocą TIE (Testu Inteligencji Emocjonalnej)	tak	nie	tak	tak
Liczba dni szkoleniowych	0	1	1	2

o mnie



Karolina Sokołowska

Jestem certyfikowaną Diagnostką i Trenerką Inteligencji Emocjonalnej eiexpert.

Oprócz wiedzy na temat Inteligencji Emocjonalnej i sposobów jej rozwijania, oferuję również swoje doświadczenie:

- ponad 1000 godzin spędzonych na spotkaniach 1:1 z członkami zespołu (jako liderka i managerka),
- ponad 400 godzin, spędzonych na sali szkoleniowej, jako trenerka,
- liczne programy rozwoju kompetencji miękkich, zrealizowane, jako trenerka wewnętrzna,
- doświadczenie zarządzania zespołem, jako middle managerka (max 9 osób) oraz działem, jako managerka (60 osób).

Karolina Sokołowska

szkolenia@karolinasokolowska.com

[LinkedIn](#) | [Strona internetowa](#)