

Termometr emocji TUS

Jak rozpoznać, gdzie Twoje dziecko **radzi sobie z emocjami**, a gdzie potrzebuje Twojego wsparcia. Zestaw ćwiczeń oparty na modelu zdolnościowym Salovey-Mayer-Caruso.

W TYM ZESZYCIE

- Samoocena rodzica — jak regulujesz własne emocje
- 7-dniowa mapa obserwacji dziecka
- 4 ćwiczenia do wykonania razem, krok po kroku
- Plan tygodnia i ściągawka „co robić, kiedy...”

19

peer-reviewed
źródeł

9

metaanaliz
w podstawie

2017–25

zakres
badań

MATERIAŁ BEZPŁATNY · DO DRUKU

NA POCZĄTEK

Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt powstał z jednej obserwacji: **dzieci uczą się regulacji emocji głównie przez obserwację dorosłych, z którymi żyją**. Zanim więc zaczniesz pracować z dzieckiem, zaczniesz od siebie.

Struktura zeszytu

- **Część 1 — Samoocena rodzica.** Krótki test, który pokaże Ci, jak sobie radzisz z własnymi emocjami w kontaktach z dzieckiem. Bez oceniania — to mapa, nie egzamin.
- **Część 2 — Mapa obserwacji dziecka.** Przez 7 dni zapisujesz krótkie obserwacje w 4 obszarach kompetencji emocjonalnych. Tydzień wystarczy, by zobaczyć wzorzec.
- **Część 3 — 4 ćwiczenia.** Po jednym na każdą z 4 zdolności IE: percepcję, asymilację, rozumienie i zarządzanie emocjami. Do wykonania razem z dzieckiem.
- **Część 4 — Plan tygodnia.** Krótka ściągawka „co robić, kiedy...” — do powieszenia na lodówce.

Ile to zajmie

Samoocena: 10 minut. Obserwacja: 5 minut dziennie przez 7 dni. Każde ćwiczenie: 15–20 minut. Cały zeszyt można przejść w ciągu dwóch tygodni, ale nic się nie stanie, jeśli zajmie to miesiąc.

WAŻNE

Ten zeszyt nie jest narzędziem diagnostycznym. Jeśli zachowanie dziecka Cię niepokoi (agresja, wycofanie, lęk), zgłoś się do psychologa dziecięcego. Ten materiał wspiera codzienne kompetencje emocjonalne — nie zastępuje pomocy specjalisty.

Na czym to opieramy

Ćwiczenia korzystają z **modelu zdolnościowego inteligencji emocjonalnej** Salovey-Mayer-Caruso (2016), który traktuje IE jako zestaw 4 zdolności: percepcji, asymilacji, rozumienia i zarządzania emocjami. Samoocena rodzica bazuje na badaniach nad socjalizacją emocji (Zimmer-Gembeck i in., 2021; Hajal & Paley, 2020), pokazujących, że styl regulacji emocji rodzica silnie wpływa na rozwój emocjonalny dziecka.

FUNDAMENTY

Dziecko uczy się przez obserwację

Między 2. a 12. rokiem życia dziecko kształtuje wzorce regulacji emocji, które będą mu towarzyszyć w dorosłym życiu. **Te wzorce powstają głównie przez obserwację dorosłego** — rodzica, opiekuna, nauczyciela.

Co mówią badania

Metaanaliza Zimmer-Gembeck i współpracowników (2021), obejmująca 53 badania, wykazała, że sposób, w jaki rodzic reguluje własne emocje, wiąże się bezpośrednio z regulacją emocji dziecka oraz z częstotliwością problemów internalizacyjnych (lęk, smutek, wycofanie).

Inne badania (Hajal i Paley, 2020; Cabello i współpracownicy, 2021) pokazują, że inteligencja emocjonalna rodzica przewiduje inteligencję emocjonalną jego dorosłych już potomków — z najsilniejszym powiązaniem dla matek. Krzyk, tłumienie, ucieczka w telefon — to wszystko są lekcje, których dziecko uczy się bez słów.

WNIOSEK DLA RODZICA

Nie musisz być idealnym regulatorem emocji — nikt nie jest. Ale świadomość własnych wzorców i praca nad nimi jest **pierwszą i najważniejszą inwestycją, jaką możesz zrobić w rozwój emocjonalny swojego dziecka**.

Model 4 zdolności

W modelu Salovey-Mayer-Caruso inteligencja emocjonalna obejmuje cztery obszary:

1. Percepcja emocji

Rozpoznawanie emocji u siebie i innych — z mimiki, tonu głosu, postawy ciała.

2. Asymilacja emocji

Używanie emocji w myśleniu — dostrzeganie, jak uczucia wpływają na decyzje i działania.

3. Rozumienie emocji

Wiedza o tym, skąd biorą się emocje, jak się łączą i przechodzą w inne (np. smutek w złość).

4. Zarządzanie emocjami

Regulowanie własnych emocji i wpływanie na emocje innych — celowo, konstruktywnie.

Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. (2016). *The Ability Model of Emotional Intelligence*. *Emotion Review*, 8(4). · Zimmer-Gembeck i in. (2021). *Clinical Child & Family Psychology Review*, 25.

CZĘŚĆ 1 · SAMOOOCENA RODZICA

Jak radzisz sobie z własnymi emocjami

Przeczytaj poniższe stwierdzenia i zaznacz, jak często dotyczą Ciebie w ostatnich 4 tygodniach. Nie ma złych odpowiedzi — odpowiedz tak, jak jest naprawdę. **Po skończeniu podlicz punkty** (1/2/3 pkt za kolumnę) i przejdź do strony 05.

Stwierdzenie	Rzadko (1 pkt)	Czasem (2 pkt)	Często (3 pkt)
1. Kiedy jestem zmęczony/a, zauważam to u siebie, zanim krzyknę na dziecko.	☐	☐	☐
2. Kiedy dziecko mówi „jestem smutny/zły”, nazywam jego emocję zamiast od razu jej „naprawiać”.	☐	☐	☐
3. W sytuacji stresu potrafię powiedzieć dziecku „daj mi chwilę” zamiast reagować od razu.	☐	☐	☐
4. Kiedy popełnię błąd (np. krzyknę), wracam do dziecka i rozmawiam o tym.	☐	☐	☐
5. Rozpoznaję, kiedy moja złość na dziecko to tak naprawdę zmęczenie albo frustracja z innej sfery.	☐	☐	☐
6. Potrafię opowiedzieć dziecku o swoich emocjach prostym językiem („dzisiaj się zdenerwowałam w pracy”).	☐	☐	☐
7. Kiedy dziecko płacze lub się złości, zostaję przy nim zamiast uciekać albo dyscyplinować.	☐	☐	☐
8. Znajduję sposoby na odreagowanie stresu, które nie odbijają się na dziecku (sport, rozmowa, sen).	☐	☐	☐
9. Potrafię powiedzieć „przepraszam” dziecku, kiedy źle zareaguję — bez tłumaczenia się.	☐	☐	☐
10. Rozumiem, że moje emocje „zarażają” dziecko — i biorę to pod uwagę w codzienności.	☐	☐	☐

TWÓJ WYNIK

Co oznacza Twoja liczba punktów

Zsumuj punkty z 10 pytań ze strony 04. Minimalny wynik: 10. Maksymalny: 30. Poniżej znajdziesz interpretację.

10–16 pkt

W budowie

17–23 pkt

Świadomość rośnie

24–30 pkt

Dojrzała regulacja

10–16 punktów — regulacja w budowie

Ten wynik nie oznacza, że jesteś „złym rodzicem”. Oznacza, że wiele z zachowań związanych z regulacją emocji dzieje się u Ciebie jeszcze automatycznie — reagujesz zanim zdążyś zauważyć, co czujesz. To najczęściej efekt wzorców wyniesionych z własnego dzieciństwa. Dobra wiadomość: regulacji można się nauczyć w każdym wieku. Ten zeszyt jest dobrym punktem startu.

17–23 punktów — świadomość rośnie

Masz sporą świadomość własnych emocji i potrafisz z niej korzystać w kontaktach z dzieckiem — ale w sytuacjach zmęczenia albo silnego stresu wzorce automatyczne wciąż biorą górę. To normalne. Kolejnym krokiem jest pogłębienie regulacji w tych konkretnych momentach, które Cię „wybijają”.

24–30 punktów — dojrzała regulacja emocji

Pokazujesz dziecku na co dzień, jak wygląda świadome korzystanie z emocji. To nie znaczy, że jesteś idealny/a — ale że masz wewnętrzny „kompas”, który pomaga Ci wracać do równowagi. Teraz pora rozwijać kompetencje dziecka: ćwiczenia w dalszej części zeszytu są dla Ciebie gotowe do użycia.

WAŻNE

Ten wynik nie jest oceną Twojego rodzicielstwa ani diagnozą. To szybka mapa pokazująca, gdzie warto zwrócić uwagę. Jeśli zauważasz u siebie długotrwały stres, wyczerpanie albo objawy depresji — rozważ rozmowę z psychologiem. Twoje samopoczucie jest fundamentem dla dziecka.

CZĘŚĆ 2 · MAPA OBSERWACJI DZIECKA

Jak obserwować bez oceniania

Przez kolejne 7 dni zapisuj krótkie obserwacje dziecka w 4 obszarach. Nie interpretuj. Nie oceniaj. **Po prostu zauważaj i notuj.**

Cztery obszary obserwacji

A. Rozpoznawanie

Czy dziecko nazywa swoje emocje? („Jestem zły”, „smutno mi”). Czy rozpoznaje emocje u innych?

B. Reagowanie

Jak dziecko reaguje na trudne emocje — płacz, krzyk, wycofanie, agresja, rozmowa?

C. Regulacja

Czy dziecko potrafi się samo uspokoić? Ile trwa powrót do równowagi? Czego potrzebuje?

D. Relacje

Jak dziecko komunikuje emocje innym? Czy prosi o pomoc? Jak reaguje na emocje dorosłego?

Jak notować

- **Krótko.** Jedno zdanie na obszar wystarczy. Przykład: „Zareagował krzykiem na prośbę o odłożenie tabletu — uspokoił się po 15 minutach”.
- **Bez ocen.** Zamiast „znowu histeryzował” napisz „długo płakał, nie chciał rozmawiać”. Bez etykiet.
- **Raz dziennie.** Najlepiej wieczorem, po kolacji. 5 minut wystarczy.
- **Nawet „nic się nie działo” to dane.** Jeśli dzień był spokojny — wpisz to. Spokój też jest obserwacją.

DLACZEGO 7 DNI

Jeden dzień pokazuje nastrój. Tydzień pokazuje **wzorzec**. To wzorce są informacją, z którą można coś zrobić — nie pojedyncze wybuchy czy pojedyncze dobre momenty.

FORMULARZ OBSERWACJI

Dni 1–3

pierwsze zauważenia

Wpisuj krótko, jedno zdanie na obszar. Jeśli nic się nie wydarzyło w danym obszarze — napisz „spokojnie” albo „bez zmian”.

Dzień	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
Dzień 1 data: _____				
Dzień 2 data: _____				
Dzień 3 data: _____				

PIERWSZE 3 DNI TO KALIBRACJA

Jeszcze nie szukaj wzorców. Daj sobie czas, by po prostu zacząć zauważać — to też jest ćwiczenie.

FORMULARZ OBSERWACJI

Dni 4–5

połowa tygodnia

Pamiętaj: obserwujesz dziecko, nie oceniasz. Jeśli zauważasz u siebie odruch typu „znowu to samo” — to cenna informacja. Zapisz ją osobno, na marginesie.

Dzień	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
Dzień 4 data: _____	_____	_____	_____	_____
Dzień 5 data: _____	_____	_____	_____	_____

Miejsce na Twoje uwagi

Zapisz tu cokolwiek, co zauważasz u siebie — swoje reakcje, emocje, myśli podczas obserwacji.

FORMULARZ OBSERWACJI

Dni 6–7

zamykamy tydzień

Ostatnie dwa dni. Po ich zapisaniu będziesz mieć komplet — 7-dniowy obraz. Na stronie 10 znajdziesz wskazówki, jak czytać to, co zebrałaś.

Dzień	A · Rozpoznawanie	B · Reagowanie	C · Regulacja	D · Relacje
Dzień 6 data: _____				
Dzień 7 data: _____				

PO 7 DNIACH

Przejdź do strony 10 i spokojnie przeczytaj swoje notatki. Szukaj powtórzeń, nie pojedynczych zdarzeń. **To powtarzalność pokazuje, co jest wzorcem, a co wyjątkiem.**

CO ZOBACZYŁAŚ/IEŚ

Czytanie mapy

szukanie wzorców

Mając komplet 7 dni, spójrz na notatki w każdej kolumnie z osobna — **kolumna po kolumnie, nie dzień po dniu**. Wzorzec widać poziomo, nie pionowo.

Kolumna A — Rozpoznawanie

Czy dziecko nazywa emocje? Jeśli tak — jakie nazwy zna? Czy ma słowa na bardziej subtelne stany („rozczarowanie”, „niepokój”, „zazdrość”), czy posługuje się głównie „zły/smutny/wesoły”? Im bogatsze słownictwo, tym większa świadomość.

Kolumna B — Reagowanie

Jak wygląda „standardowa” reakcja dziecka na trudne emocje? Czy jest w niej powtarzalność — np. zawsze krzyk, zawsze wycofanie, zawsze próba rozmowy? **Powtarzalność reakcji to sygnał, że dziecko ma już wyuczony wzorzec**. To nie jest dobre ani złe — to informacja, od której zacząć pracę.

Kolumna C — Regulacja

Ile trwa powrót do równowagi? Jeśli minuty — to dobre. Jeśli godziny lub dłużej — dziecko potrzebuje wsparcia w regulacji. Zwróć też uwagę: co pomaga? Bliskość? Samotność? Rozmowa? Ruch? To są Twoje „narzędzia” na kolejne sytuacje.

Kolumna D — Relacje

Czy dziecko prosi o pomoc? Czy komunikuje emocje, czy zostawia je dla siebie? Jak reaguje na Twoje emocje — zauważa je, ignoruje, naśladuje? **Wzajemność w komunikacji emocji jest silnym prognostykiem dobrych relacji w dorosłości** (Hajal & Paley, 2020).

CO DALEJ

Zobacz, który z 4 obszarów wydaje Ci się najbardziej „do podjęcia”. Następne 4 strony to ćwiczenia — po jednym na każdy obszar. Możesz zrobić wszystkie, ale możesz też zacząć od tego, który wynika z Twoich obserwacji.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1

Lustro emocji

WIEK

6–14 lat

CZAS

15 minut

OBSZAR

Percepcja

Cel: Trening rozpoznawania emocji z mimiki twarzy — własnej i drugiej osoby. To fundament całej inteligencji emocjonalnej: jeśli nie rozpoznajesz emocji, nie możesz nimi zarządzać.

DLA RODZICA — ZANIM ZACZNIESZ

Zastanów się: czy sam/a potrafisz nazwać, co czujesz, patrząc na swoją twarz w lustrze? Jeśli masz z tym trudność, przećwicz krótko sama/sam przed zajęciem się dzieckiem.

Jak prowadzić

1

Usiądźcie naprzeciwko siebie.

Najlepiej przy stole, w spokojnej chwili. Wyjaśnij, że to będzie zabawa, a nie lekcja.

2

Pokazuj emocje mimiką.

Po kolei: radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, obrzydzenie. Bez słów. Dziecko zgaduje, co pokazujesz.

3

Potem zmiana — dziecko pokazuje, Ty zgadujesz.

Ważne: doceniaj próby, nawet jeśli emocja jest niewyraźna. To nie konkurs.

4

Zadajcie pytania.

„Skąd wiedziałem/am, że to strach?” — niech dziecko opisz, co zobaczyło: oczy, usta, brwi. Nazwij części twarzy, które pokazują emocję.

5

Spróbujcie emocji mieszanych.

Dla dzieci starszych: pokaż „radość z nutą zazdrości”, „smutek z niepewnością”. To ćwiczy rozumienie, że emocje rzadko są czyste.

PO ĆWICZENIU

Zapytaj dziecko: „Czy teraz, patrząc na kogoś w szkole, będziesz potrafił/a zauważyć, co czuje?”. Odpowiedź nie jest ważna — ważne jest, żeby ćwiczenie przeniosło się poza stół kuchenny.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 2

Jak emocje zmieniają myślenie

WIEK

8–16 lat

CZAS

20 minut

OBSZAR

Asymilacja

Cel: Pokazać, że emocje nie są „przeszkodą” w myśleniu — są jego częścią. Ten sam problem rozwiązujemy inaczej, gdy jesteśmy weseli, a inaczej, gdy zmęczeni. Zauważenie tego to krok do lepszych decyzji.

DLA RODZICA — ZANIM ZACZNIESZ

Pomyśl o jednej decyzji z ostatniego tygodnia, którą podjąłeś pod wpływem emocji (zmęczenia, złości, radości). Czy podjąłbyś ją tak samo w innym stanie? Opowiedz o tym dziecku szczerze — to najlepszy początek.

Jak prowadzić

1

Opisz sytuację.

„Wyobraź sobie, że znajomy nie odpisuje Ci od trzech godzin na wiadomość.” Poproś dziecko, żeby wymyśliło 3 możliwe powody.

2

Zmień „stan emocjonalny”.

„A teraz wyobraź sobie, że jesteś w bardzo dobrym humorze — jakie powody przyjdą Ci do głowy?”. Potem: „A teraz w złym — co pomyślisz?”.

3

Porównajcie odpowiedzi.

W dobrym humorze: „pewnie jest zajęty”, „może zapomniał”. W złym: „ignoruje mnie”, „zrobiłem coś nie tak”.

4

Nazwij wniosek razem.

„Ten sam fakt, inne wyjaśnienia — zależnie od tego, co czuję”. To jest asymilacja emocji w praktyce.

5

Zrób to samo z inną sytuacją.

Np. „nauczyciel spogląda na Ciebie dłużej niż zwykle”. Powtórka utrwala wzorec myślenia.

ROZSZERZENIE DLA STARSZYCH

Dla nastolatków (13+) dodaj pytanie: „Kiedy ostatnio podjąłeś decyzję pod wpływem silnej emocji? Jak byś ją ocenił/a dziś, z chłodną głową?”. To otwiera rozmowę o odraczaniu decyzji.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 3

Emocja i jej historia

WIEK

9–16 lat

CZAS

20 minut

OBSZAR

Rozumienie

Cel: Pokazać, że emocje mają historię — jedna prowadzi do drugiej, często w nieoczywisty sposób. Smutek przechodzi w złość. Strach w agresję. Zrozumienie tych łańcuchów uczy przewidywania siebie i innych.

DLA RODZICA — ZANIM ZACZNIESZ

Spróbuj przypomnieć sobie jedną sytuację z ostatniego tygodnia, kiedy Twoja „widoczna” emocja (złość na dziecko, zniecierpliwienie) była w rzeczywistości czymś innym pod spodem (zmęczeniem, lękiem). Dobrze, jeśli możesz ten przykład opowiedzieć.

Jak prowadzić

1

Opowiedz krótką historię.

„Julka przyszła ze szkoły. Rzuciła plecak. Wieczorem pokłóciła się z młodszym bratem o pilot. Wyszła trzaskając drzwiami.” Zapytaj dziecko: „Co Julka czuje?”.

2

Draż dalej.

Jeśli dziecko powie „złość” — zapytaj: „A pod spodem? Co mogło stać się wcześniej, że tak reaguje?”. Naprowadzaj: „Może coś w szkole? Może czyjeś słowa?”.

3

Nazwij łańcuch emocji.

Wspólnie dojdźcie do tego, że pod złością Julki może być wstyd, smutek albo poczucie niesprawiedliwości. Złość to często „wierzchnia warstwa”.

4

Odwróćcie scenę.

Zapytaj: „Gdybyś był/a mamą Julki, co byś jej powiedział/a?”. Tu pojawia się empatia — i to jest kluczowy moment.

5

Przenieście to na siebie.

„Czy Ty też czasem czujesz, że pod złością jest coś innego? Co to może być?” — pytaj otwartomyślnie, bez oczekiwań na odpowiedź.

UWAGA

Jeśli dziecko zamilknie albo „nie wie” — nie naciskaj. Cenny jest sam moment zastanowienia. Rozumienie emocji buduje się powoli, przez miesiące, nie w jednym ćwiczeniu.

CZĘŚĆ 3 · ĆWICZENIA

Ćwiczenie 4

Mój plan na trudną emocję

WIEK

8–18 lat

CZAS

20 minut

OBSZAR

Zarządzanie

Cel: Stworzyć wspólnie z dzieckiem „plan awaryjny” na emocję, która najczęściej wywraca jego dzień. To nie jest lista zakazów — to zestaw gotowych narzędzi, które dziecko samo sobie wybiera.

DLA RODZICA — ZANIM ZACZNIESZ

To ćwiczenie działa tylko wtedy, gdy robicie je w spokoju — nie w trakcie ani po konflikcie. Wybierz moment, kiedy atmosfera jest neutralna. Złość nie jest dobrym doradcą w planowaniu.

Jak prowadzić

1

Wybierzcie jedną emocję.

Tę, która dziecku najtrudniej przechodzi — złość, lęk przed szkołą, smutek po kłótni z przyjacielem. Jedna, nie wszystkie naraz.

2

Zróbcie listę sygnałów ciała.

„Po czym poznasz, że się zbliża?”. Przykład: napięte ramiona, szybki oddech, pieczenie oczu. Ta lista jest „alarmem”.

3

Wymyślcie 3 rzeczy, które pomagają.

Nie „być grzecznym”. Rzeczywiste, konkretne działania — np. „wyjść na balkon na 3 minuty”, „napić się wody”, „posłuchać jednej piosenki”, „przytulić psa”.

4

Ustalcie kod ze sobą.

Słowo albo gest, który dziecko może pokazać rodzicowi, kiedy emocja narasta — zamiast tłumaczyć, co się dzieje. Np. „czerwona flaga”, „daj chwilę”.

5

Zapiszcie plan na kartce.

Dosłownie — pismem dziecka. Powieście na lodówce. Plan, który leży w szufladzie, przestaje istnieć.

NAJWAŻNIEJSZE

Plan ma być **dziecka**, nie Twój. Jeśli zaproponuje rzeczy, które Ci się nie podobają (np. „granie w grę na 5 minut”), ale realnie pomagają mu się uspokoić — zaakceptuj. Ważne jest, że coś działa, nie że działa „elegancko”.

CZĘŚĆ 4 · ŚCIĄGAWKA

Co robić, kiedy...

Krótką ściągawkę na codzienne sytuacje. **Możesz wyciąć tę stronę i powiesić na lodówce** — im bliżej codzienności, tym większa szansa, że pomoże w momencie, kiedy jej potrzebujesz.

...dziecko krzyczy

Nie krzycz wzajemnie. Zniź głos do szeptu. Dziecko często się wycisza, żeby Cię usłyszeć. Dopiero po wyciszeniu: rozmawiajcie.

...dziecko się wycofuje

Nie „wyciągaj” rozmowę. Usiądź obok, powiedz „jestem tu, jeśli będziesz chciał/a pogadać”. Zostaw przestrzeń. Czasem trwa to godzinę.

...popelnisz błąd i krzykniesz

Wróć. Powiedz: „Przepraszam, że krzyknęłam/em. To moje zmęczenie, nie Twoja wina”. Bez tłumaczenia się. To najważniejsza lekcja IE, jaką możesz dać.

...dziecko kłóci się z rodzeństwem

Nie rozstrzygaj od razu „kto zaczął”. Zapytaj oboje: „Co każde z was czuje?”. Nazywanie emocji rozbija 70% kłótni.

...sam/a jesteś na granicy

Powiedz to: „Potrzebuję 5 minut. Wrócę”. Nie reaguj pod wpływem. To nie porażka — to modelowanie regulacji.

...dziecko pyta „czemu jesteś smutny”

Odpowiedz prosto, bez szczegółów. „Jest mi smutno, bo miałem trudny dzień. To minie”. Dziecko nie musi rozwiązywać Twoich emocji. Musi wiedzieć, że istnieją.

Poznaj swój profil IE w 7 skalach

Chcesz dokładniej zrozumieć, jak radzisz sobie z emocjami? Wykonaj bezpłatny autorski test EI Expert. Na koniec otrzymasz indywidualny raport PDF.

[Wykonaj bezpłatny test EQ-TIZE →](#)eiexpert.pl/test_na_inteligencje_emocjonalna_raport_pdf/

Chcesz pójść dalej — dla siebie?

Nawigator Emocji to 12-tygodniowy program rozwoju IE łączący diagnozę w 7 skalach z indywidualnym treningiem.

[Poznaj Nawigator Emocji →](#)eiexpert.pl/nawigator-emocji/