



Akademia Blżej  
Natalia Kurzawa



## Trener rozwoju osobistego -Coach specjalistyczny kurs certyfikowany VCC Edukacja zdalna

Numer usługi 2024/01/22/11147/2055237

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 13.07.2024 do 14.09.2024

5 400,00 PLN brutto

5 400,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs skierowany jest dla: <ul style="list-style-type: none"><li>osób które chcą zdobyć nowy zawód – trenera osobistego/coacha:kod zawodu 235920 ujęty w klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy ( Dz.U. z 2014r.,poz.1145 ze zmianami) obowiązującej od 1 stycznia 2014 roku</li><li>osób, które chcą poznać jedną z najsukuteczniejszych metod rozwojowych</li><li>mediatorów</li><li>menadżerów, osób pracujących na stanowiskach trenerów wewnętrznych oraz stanowiskach w HR, którzy chcą zdobyć narzędzia i umiejętności do pracy ze swoimi zespołami.</li><li>psychologów, psychoterapeutów, nauczycieli</li><li>coachów którzy chcą przygotować się do akredytacji ICF</li><li>coachów, którzy chcą ubiegać się o akredytację</li><li>trenerów</li><li>prawników, adwokatów.menedżerów</li><li>terapeutów</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	12-07-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	60

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych z wykorzystaniem narzędzi rozwojowych w procesach coachingowych. Osiągnięcie zakładanych efektów uczenia się pozwoli na prowadzenie procesów coachingowych zgodnie ze standardami kluczowych kompetencji coacha oraz systemem kształcenia Vocational Competence Certificate.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>charakteryzuje ogólną i specjalistyczną wiedzę w zakresie coachingu</p>	<p>wymienia wszystkie źródła coachingu (np. NLP, psychologia pozytywna, terapia poznawczo behawioralna itp.), charakteryzuje narzędzia i modele wykorzystywane w procesie coachingu, wymienia różne kategorie i rodzaje coachingu np. life coaching, business coaching</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>charakteryzuje wiedzę wymaganą dla roli coacha z zakresu psychologii pozytywnej</p>	<p>wymienia podstawowe założenia psychologii pozytywnej, definiuje główne obszary badań, charakteryzuje modele dobrostanu i ich składowe</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>charakteryzuje model GROW oraz model SMART</p>	<p>wymienia poszczególne etapy procesu GROW, wymienia cele każdego etapu i przytacza co najmniej 10 użytecznych pytań na każdym etapie, charakteryzuje akronim SMART i definiuje poszczególne kryteria celu zgodnie z tym akronimem, przekształca cele ogólne w cele w formacie SMART</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Charakteryzuje narzędzia rozwojowe wykorzystywane w procesie coachingu takie jak Koło życia, Model Diltsa</p>	<p>definiuje źródła pochodzenia podstawowych narzędzi rozwojowych wykorzystywanych w coachingu (przynajmniej 5 narzędzi), wymienia zastosowanie modelu koła życia i jego modyfikacji w coachingu (np. Koło Motywacji, Koło Zasobów itp.), wymienia przykładowe pytania do każdego elementu Piramidy Diltsa</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>charakteryzuje narzędzia twórczego myślenia oraz refleksji: Walt Disney, Okno Johari, analiza pola sił Kurta Levina</p> <p>charakteryzuje narzędzia pracy z motywacją, wartościami i przekonaniem w coachingu</p>	<p>definiuje, w których etapach sesji są wykorzystywane narzędzia twórczego myślenia i narzędzia refleksji, wymienia co najmniej 3 narzędzia twórczego myślenia mające zastosowanie w coachingu, prezentuje przykładowe pytania na każdym z 3 etapów pracy w modelu Walta Disneya, wymienia 3 przykładowe korzyści z zastosowania w procesie Analizy Pola Sił</p> <p>opisuje etapy Dialogu Sokratejskiego i wymienia 5 pytań racjonalnego myślenia w pracy z przekonaniem przy spadku motywacji, definiuje własne wartości wspierające bądź sabotujące samo motywację (przynajmniej 5), definiuje różnice między przekonaniem a wartościami coachingu</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>stosuje poznane modele i narzędzia coachingowe w pracy z klientem</p>	<p>charakteryzuje 4 modele rozmów coachingowych (np. GOLD, REGROW itd, prezentuje cele i znaczenie każdego etapu modelu GROW,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>stosuje efektywną komunikację podczas sesji coachingowych taką jak aktywne słuchanie</p> <p>przedstawia cele coachingu i wykorzystywane narzędzia</p>	<p>definiuje i podaje przykład parafrazy w coachingu, definiuje czym jest klaryfikacja i podaje przykłady klaryfikacji, wymienia co najmniej 5 barier skutecznej komunikacji interpersonalnej, wymienia słowa i określenia blokujące komunikację w procesie</p> <p>wymienia różnice między coachingiem, monitoringiem i terapią, charakteryzuje cele procesu coachingu i poszczególnych etapów pracy, wymienia elementy kontraktu z klientem coachingowym, definiuje celowość zastosowania różnorodnych narzędzi (co najmniej 3) i charakteryzuje sytuacje kiedy skuteczność ich zastosowania może być ograniczona</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>zadaje pytania pogłębiające, sięgające sedna, początkujące zmiany</p>	<p>stosuje 10 przykładowych „mocnych” pytań w procesie coachingu, definiuje właściwe momenty procesu na zadanie „mocnego” pytania zgodnie z Transteoretycznym Modelem Zmiany,</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
umiejętnie buduje u klienta proces uczenia się i osiągnięcia celów:	wymienia 6 etapów procesu zmiany wg Prochaski, definiuje narzędzia właściwe na poszczególnych etapach, wskazuje przykładowe cele na proces i przykładowe cele sesji w formacie SMART	Test teoretyczny
udziela informacji zwrotnych	charakteryzuje składowe feedbacku i zasady jego udzielania, po zakończeniu sesji udziela coachingową informację zwrotną-rozwojową dla klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych
buduje umiejętności refleksji u klienta;	stosuje pytania sprzyjające refleksji klienta w procesie	Obserwacja w warunkach symulowanych
kompetencje społeczne nabyte podczas procesu uczenia się Poufność informacji uzyskanych od klienta zgodnie z kontraktem	Kontraktuje postawy obydwu stron procesu niezbędne w coachingu, w coachingu businessowym gdzie sponsor i klient to różne osoby, uzgadnia z klientem rodzaj i zakres informacji przekazywanych sponsorowi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Odpowiedzialność i rzetelność w pracy coacha	wymienia warunki niezbędne dla sukcesu coachingu, definiuje specjalistów, których może polecić klientom z zaburzeniami psychicznymi czy zagrożeniem życia, definiuje odpowiedzialność klienta za wynik procesu	Obserwacja w warunkach symulowanych
prezentuje etyczne postępowanie	prezentuje zachowania zgodne z Kodeksem Etyki, nazywa i deklaruje wartości oczekiwane od klienta niezbędne z procesie coachingowym	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Tak-dokument jest rozpoznawalny i otrzymał rekomendacje od conajmniej 5 pracodawców danej branży

#### Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Fundacja VCC
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	Fundacja VCC
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

## Program

Trener rozwoju osobistego-coach, mentor ,tutor kim jest.

- Coaching a inne dyscypliny - różnice między coachingiem a psychoterapią i mentoringiem
- Model coachingu
- Zasady coachingu
- Coaching jako proces
- Narzędzia i metody pracy w coachingu
- Narzędzia pracy z motywacją
- Kluczowe kompetencje coachingowe
- Sztuka zadawania pytań w coachingu
- Planowanie i ustalanie celów-model SMART
- Siatka celów-narzędzie doprecyzowania celów
- Model GROW w coachingu - etapy modelu GROW w procesie coachingu
- Poziomy słuchania w coachingu
- Narzędzia budowania refleksji: Koło życia, Model Dilts
- Efektywne komikowanie :aktywne słuchanie i budowanie umiejętności refleksyjnych
- Narzędzia twórczego myślenia oraz refleksji: Walt Disney, Okno Johari, analiza pola sił Kurta Levina
- Praca z wartościami i przekonaniem
- Model wspierania w zmianie
- Rozliczanie efektów coachingu
- Metody mierzenia efektywności coachingu - czterostopniowa skala Kirkpatricka
- Mentoring i superwizja -przygotowanie do egzmainu VCC
- Egzamin teoretyczny i praktyczny VCC

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu głównego:

- zaliczenie egzaminu teoretycznego na poziomie 55 % w przypadku testu wiedzy
- zaliczenie zadania praktycznego na poziomie 75 %

Ilość godzin kursu: 50 zegonowych

Narzędzia i metody pracy zdalnej:

- pokoje wirtualne do ćwiczeń symulacji sesji coachingowych oraz technik pomiędzy 3-osobami: uczestnik w roli coacha , klienta i obserwatora udzielającego informacji zwrotnej zgodnie z opisem matrycy umiejętności wraz z superwizją sesji coachingowych dokonywaną przez trenera
- chat
- tablice wirtualne
- google driv

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Trener rozwoju osobistego-coach, mentor ,tutor kim jest. Coaching a inne dyscypliny - różnice między coachingiem a psychoterapią i mentoringiem Model coachingu Zasady coachingu Coaching jako proces	Mariola Barbara Król	13-07-2024	09:00	16:00	07:00
<b>2 z 9</b> Planowanie i ustalanie celów-model SMART Siatka celów-narzędzie doprecyzowania celów Model GROW w coachingu - etapy modelu GROW w procesie coachingu Poziomy słuchania w coachingu	Mariola Barbara Król	14-07-2024	09:00	16:00	07:00
<b>3 z 9</b> Narzędzia i metody pracy w coachingu Narzędzia pracy z motywacją Kluczowe kompetencje coachingowe Sztuka zawadania pytań w coachingu	Magdalena Zubiel	27-07-2024	09:00	16:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Narzędzia budowania refleksji: Koło życia, Model Dilts Efektywne komikowanie :aktywne słuchanie i budowanie umiejętności refleksyjnych	Magdalena Zubiel	28-07-2024	09:00	16:00	07:00
5 z 9 Narzędzia twórczego myślenia oraz refleksji: Walt Disney, Okno Johari, analiza pola sił Kurta Levina Praca z wartościami i przekonaniem	Roman Cieśla	10-08-2024	09:00	16:00	07:00
6 z 9 Model wspierania w zmianie. Trening umiejętności prowadzenia sesji coachingowych	Magdalena Zubiel	11-08-2024	09:00	16:00	07:00
7 z 9 Rozliczanie efektów coachingu Metody mierzenia efektywności coachingu - czterostopniowa skala Kirkpatricka	Roman Cieśla	24-08-2024	09:00	16:00	07:00
8 z 9 Mentoring i superwizja - przygotowanie do egzaminu VCC	Mariola Barbara Król	25-08-2024	09:00	16:00	07:00
9 z 9 Egzamin VCC teoretyczny i praktyczny	-	14-09-2024	09:00	13:00	04:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	5 400,00 PLN
Koszt usługi netto	5 400,00 PLN
Koszt godziny brutto	90,00 PLN
Koszt godziny netto	90,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	600,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

### Magdalena Zubiel

Kognitywistka, ekspert w obszarze komunikacji i neuromarketingu, psycholog i trener biznesu, certyfikowany coach VCC i terapeuta w nurcie TSR i RTZ, wykładowczyni na kierunkach Psychologia, Psychologia w biznesie oraz Pedagogika. Specjalizuje się w szkoleniach biznesowych w obszarze komunikacji interpersonalnej i grupowej, autorka programów szkoleniowych ukierunkowanych na usprawnienie pracy zespołów oraz kompetencji z szeroko pojętej komunikacji, współpracy w zespole i zarządzania zespołami. Zapalona orędowniczka psychologii pozytywnej, nowej pedagogiki i neuronauk.



2 z 4

### Mariola Barbara Król

kompetencje psychospołeczne, coaching i mentoring  
Menadżer z 15-letnim doświadczeniem z zakresu rozwoju kompetencji i zarządzania. Prowadzi szkolenia oraz coaching w obszarach autoprezentacji, wystąpień publicznych, zarządzania i motywowania pracowników, budowania zespołu, komunikacji interpersonalnej, rozwiązywania konfliktów, mediacji, negocjacji, sprzedaży i obsługi klienta, podnoszenia efektywności osobistej, inteligencji emocjonalnej, radzenia sobie ze stresem oraz trudnymi sytuacjami, zarządzania czasem. Akredytowany metorcoach PCC ICF, akredytowany trener i egzaminator VCC moduł Coaching, trener



VCC nr certyfikatu TSC–001-000512-specjalizacja Coaching oraz Mediacje. Kierownik merytoryczny i wykładowca studiów podyplomowych Mediacje i negocjacje w Szkole Wyższej im. Bogdana Jańskiego Wydział Zamiejscowy w Opolu w latach 2011-2014, Międzynarodowych Studiów z Coachingu oraz wykładowca studiów podyplomowych SWPS Wrocław -Mediacje i negocjacje w organizacji i biznesie. W latach 2011-2015 - doradca zawodowy /kariery , wykładowca uczelni wyższych. Absolwentka Wydziału Prawa i Administracji UW w latach 1999-2004 ukończyła m.in. liczne specjalizacje z zakresu m.in. prawa pracy, samorządu terytorialnego ,zarządzania, Akademię Mediatora SWPS, studia podyplomowe na WSB we Wrocławiu „Mediator w Biznesie”, studia podyplomowe Trener biznesu i coachingu, kurs specjalistyczny „Coach ICF”, kurs trenerski projektu „Kompendium Kompetencji Trenerskich” , kurs I i II stopnia Terapii



3 z 4

## Roman Cieśla

coaching, mentoring, sprzedaż, kompetencje managerskie, negocjacje, komunikacja w biznesie, budowanie odporności psychicznej, praca z nawykami.

Manager z 20 letnim doświadczeniem zdobytym w korporacjach i prowadzeniu własnej firmy. Pracował jako manager ds. szkoleń i trener wewnętrzny w międzynarodowych korporacjach oraz mediator w organizacji.

W latach 2011-2019 – prowadził projekty doradcze, szkolenia i coaching dla firm sektora MISP i szkolenia dla firm sektora korporacyjnego jako freelancer firm szkoleniowych.

Prowadził wykłady na studiach podyplomowych na kierunku Psychologia w Biznesie

Absolwent Akademii Ekonomicznej i Studiów Podyplomowych na kierunku Trener Grupowy na SWPS, Absolwent kursów „Train the Trainer” w Monachium i Poznaniu .

Ukończył kursy Praktyk i Mistrz NLP, Szkoła asesora AC/DC, Akademię Profesjonalnego Mediatora. Posiada certyfikat : Practitioner Coach Diploma Noble Manhattan Coaching,Badania Odporności Psychiczej testem MTQ48.

Prowadzi szkolenia oraz coaching w obszarach zarządzania, rozwiązywania konfliktów, budowania zespołu, komunikacji interpersonalnej, rozwiązywania konfliktów, mediacji, negocjacji, sprzedaży i obsługi klienta, podnoszenia efektywności osobistej, inteligencji emocjonalnej , Specjalizuje się w coachingu managerskim i zespołowym.

Przeprowadził ponad 350 dni szkoleniowych m.in.: PZ Cusson, Diament Doradcy, Skandia SA, Deutsche Bank, Centrum Usług Finansowych, Wrigley Poland, Warta SA, Open Finance, Home Broker, Hager Polo, Ta



4 z 4

## Anna Pietrzykowska

Wykształcenie:

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Psychologia zdrowia i jakości życia (Licencjat) Psychologia kliniczna i osobowości (Jednolite magisterskie),Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Pedagogika, specjalność resocjalizacja z prewencją zagrożeń, społecznych (Licencjat) Studium terapii dzieci i młodzieży

Kursy:

Terapia Skoncentrowana na rozwiązaniach, Kurs Interwencji Kryzysowej Mediator sądowy, pozasądowy, rodzinny, Trener Komunikacji Interpersonalnej kurs Coach I II stopnia-coaching, Szkoła Pascal w Kutnie – „Instruktor Terapii uzależnień” TUS Trening umiejętności społecznych, Centrum rozwoju personalnego – Terapia dziecka z autyzmem”, Centrum rozwoju personalnego – „Terapia poznawczo-behawioralna” Centrum Szkoleń i Certyfikacji Akademia Bliżej – Akademia Profesjonalnego Mediatora APM mediacje sądowe i pozasądowe, mediacje rodzinne kurs Instruktor Terapii

Doświadczenie zawodowe:

Prowadzenie własnej praktyki terapeutyczno-coachingowo-rozwojowej.

Doświadczenie trenerskie

Przeprowadzonych ponad 1000 h szkoleniowych z tematyki rozwoju osobistego i terapeutycznego, współpraca z Akademią Bliżej od 2018 roku w zakresie prowadzenia szkoleń skierowanych do terapeutów, coachów w obszarze konstruktywnego pomagania: podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, coaching, rozwiązywanie konfliktów, coaching rodzicielski, radzenie sobie ze stresem, psychologia zdrowia

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- skrypt wiedzy Coaching jako narzędzie rozwoju
- prezentacje w pdf
- narzędziownik coacha
- dostęp do testów testu kompetencji osobistych i zawodowych PCT-A, DISC wraz z raportem
- sesję mentoringowo-superwizyjną 2 h przygotowującą indywidualnie do egzaminu zewnętrznego

### Warunki uczestnictwa

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia szkolenia:

na zakończenie szkolenia uczestnik otrzyma zaświadczenie - warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej

Wiedza kształcenia zostanie zweryfikowana na podstawie pre- testów przed szkoleniem oraz post-testów po szkoleniu.

Warunek konieczny celem przeprowadzenia zajęć w systemie zdalnych w czasie rzeczywistym z trenerem:

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,( ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami). Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

## Informacje dodatkowe

Sprzedawca zwolniony podmiotowo od towaru i usług art.13 ust.1 - informacja dotycząca uwzględnienia podatku vat

Uczestnik po zakończeniu kursu i zaliczeniu egzaminu VCC otrzymuje:

- zaświadczenie ukończenia kursu Trener rozwoju osobistego-coach
- certyfikat VCC wraz z suplementem o nazwie Coaching

### CERTYFIKAT VCC

**Certyfikacja VCC to systemem kształcenia i certyfikacji zgodny z Europejską Ramą Kwalifikacji oraz zgodny z EUROPASS.**

**Europejski Certyfikat VCC potwierdza między innymi kwalifikacje w zawodzie Trenera rozwoju osobistego-coacha w obszarze wiedzy i umiejętności wyszczególnionych w suplementie do Certyfikatu VCC o nazwie Coaching.**

## Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lun 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,( ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Usługa jest nagrywana dla potrzeb projektu.

## Kontakt



**Natalia Kurzawa**

**E-mail** [szkolenia.blizej@wp.pl](mailto:szkolenia.blizej@wp.pl)

**Telefon** (+48) 530 697 250