



Business & Life Coaching Academy Metrum® Zielone kompetencje - klucz do zrównoważonego rozwoju.

Numer usługi 2024/06/25/156597/2197227

12 054,00 PLN brutto

9 800,00 PLN netto

95,67 PLN brutto/h

77,78 PLN netto/h

Metrum Szkolenia
Coaching
Doradztwo Beata
Kozak

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 126 h
📅 22.11.2024 do 27.04.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• trenerzy/trenerki, absolwenci/absolwentki szkół i kursów trenerskich, podyplomowych studiów trenerskich;• studenci/studentki oraz absolwenci/absolwentki studiów psychologii, pedagogiki i innych kierunków;• nauczyciele/nauczycielki, pedagogzy/pedagożki, psychologzy/psycholożki, doradcy/doradczynie zawodowi/e;• osoby pracujące z zespołami;• osoby planujące zmianę ścieżki kariery• pracownicy działów HR;• osoby zainteresowane rozwojem osobistym;• menadżerowie/menadżerki, a szczególnie ci, zajmujący się wprowadzaniem polityki zrównoważonego rozwoju w organizacjach;• osoby zajmujące się zrównoważonym rozwojem w organizacjach, np. audytorzy ekologiczni, specjaliści ochrony środowiska;• specjaliści z zakresu zrównoważonej gospodarki pracujący np. w:<ul style="list-style-type: none">• przedsiębiorstwach energetycznych,• firmach budowlanych i deweloperskich,• firmach produkujących samochody elektryczne lub/i komponenty związane z zielonym transportem,• firmach zajmujących się gospodarką odpadami,• przedsiębiorstwach rolniczych.
Minimalna liczba uczestników	12
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	21-11-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po ukończeniu projektu szkoleniowego uczestnik/uczestniczka jest gotowy do samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych, zarówno w środowisku środowisku biznesowym (executive coaching), jak i w zakresie rozwoju osobistego (life coaching).

Po skończonym kursie, uczestnik/uczestniczka ma pogłębioną refleksję nad wartością zrównoważonego rozwoju poczynając od zielonej świadomości, przez budowanie zielonych postaw i zachowań oraz zdobywanie wiedzy pozwalającej pracować w sposób zrównoważony.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po ukończeniu projektu szkoleniowego uczestnik jest gotowy do samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych, zarówno w środowisku środowisku biznesowym (executive coaching), jak i w zakresie rozwoju osobistego (life coaching).	Po ukończeniu projektu szkoleniowego uczestnik samodzielnie przeprowadza sesje coachingowe, zgodnie ze standardami International Coach Federation - ICF.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Po zakończeniu szkolenia, uczestnik będzie posiadał psychologiczne podstawy pracy coachingowej. Będzie definiował cele coachingowe w trakcie sesji z klientem. Uczestnik będzie znał przebieg procesu coachingowego w modelu Akademii i stosował go w swojej pracy coachingowej. Będzie znał i rozumiał elementy ułatwiające i utrudniające pracę z Klientem oraz będzie je rozpoznawał i stosował adekwatne do przebiegu procesu narzędzia coachingowe.	Uczestnik posiada psychologiczne podstawy pracy coachingowej. Prawidłowo rozpoznaje i definiuje cele coachingowe w trakcie sesji z klientem. Uczestnik zna przebieg procesu coachingowego w modelu Akademii, korzysta z niego w samodzielnej pracy. Osoba kończąca szkolenie rozpoznaje w kontakcie z klientem elementy ułatwiające i utrudniające pracę oraz stosuje adekwatne do przebiegu procesu narzędzia coachingowe.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Po ukończeniu szkolenia uczestnik/uczestniczka będzie wiedział, jak zbudować kontrakt coachingowy oraz jak sesja discovery może pomóc w budowaniu relacji coachingowej. Kursant dowie się, jak formułować pytania coachingowe oraz jak odnaleźć się w różnorodności metod i stylów pracy coachingowej.</p>	<p>Po ukończeniu szkolenia uczestnik/uczestniczka świadomie buduje kontrakt coachingowy oraz przeprowadza sesję discovery, która pomaga w budowaniu relacji coachingowej z klientem. Kursant formułuje adekwatne pytania coachingowe oraz odnajduje się w różnorodności metod i stylów pracy coachingowej, wybierając do pracy z klientem poznane i przetrenowane podczas szkolenia narzędzia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Po ukończeniu kursu uczestnik/uczestniczka będzie rozumiał/a rolę i znaczenie wartości w procesie coachingowym. Dowie się, jak pracować z klientem nad wartościami, co ogranicza potencjał klienta, czym są przekonania i jakie są sposoby pracy nad ograniczającymi przekonaniem.</p>	<p>Po ukończeniu kursu uczestnik/uczestniczka pracuje z wartościami klienta w procesie coachingowym. Charakteryzuje potencjał klienta, definiuje czym są przekonania i zna oraz stosuje różne sposoby pracy nad ograniczającymi przekonaniem.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Po zakończeniu szkolenia, uczestnik/uczestniczka będzie znał, rozumiał i potrafił zastosować adekwatnie do sytuacji ponad 50 narzędzi przydatnych w pracy coacha, takich jak na przykład: techniki formułowania pytań, praca z metaforą, podejście analityczne, techniki plastyczne, praca z przestrzenią, podejście systemowe. Dzięki nim będzie nadzorował proces coachingowy i planował kolejne działania w oparciu o zdobytą wiedzę, doświadczenie oraz praktyczne ćwiczenia, które są integralną częścią kursu.</p> <p>Uczestnik pozna poziomy pracy coachingowej i sposoby pogłębiania doświadczenia klienta zgodnie z ich hierarchią. Dowie się, czym jest podejście systemowe w coachingu i jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Kursant/kursantka pozna techniki budowania w kliencie poczucia spokoju i wyciszenia.</p>	<p>Uczestnik/uczestniczka szkolenia po jego odbyciu prawidłowo stosuje poznane narzędzia pracy coacha. Na bieżąco monitoruje proces coachingowy, dzięki czemu adekwatnie wybiera poznane metody, takie jak na przykład: techniki formułowania pytań, praca z metaforą, techniki plastyczne czy praca z przestrzenią oraz podejścia, takie jak: podejście analityczne czy systemowe. Nadzoruje proces coachingowy i planuje kolejne działania w oparciu o zdobytą wiedzę i doświadczenie.</p> <p>Uczestnik definiuje poziomy pracy coachingowej i sposoby pogłębiania doświadczenia klienta zgodnie z ich hierarchią. Charakteryzuje podejście systemowe w coachingu i świadomie wykorzystuje tę wiedzę w praktyce. Kursant/kursantka wykorzystuje adekwatnie do sytuacji techniki budowania w kliencie poczucia spokoju i wyciszenia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie wiedział, jak istotna jest zielona transformacja, czyli zmniejszenie wpływu człowieka na naturę poprzez wprowadzanie zrównoważonych działań na rzecz neutralności klimatycznej. Będzie miał świadomość konieczności szukania innowacyjnych, zielonych rozwiązań w każdym aspekcie życia (prywatnego, zawodowego, publicznego) oraz będzie dążył do popularyzowania takich pomysłów. Będzie prezentował proekologiczną zieloną postawę oraz mindset. Będzie potrafił współpracować z pracownikami organizacji oraz firm, które chcą, aby ich pracownicy rozwijali zielone kompetencje.</p>	<p>Po zakończonym procesie szkoleniowym, uczestnik/uczestniczka ma szerokie spojrzenie na to, czym jest zielona transformacja i propaguje konieczność szukania innowacyjnych, zielonych rozwiązań w każdym aspekcie życia (prywatnego, zawodowego, publicznego). Kursant/kursantka prezentuje proekologiczną zieloną postawę oraz mindset. Dzięki zdobyciu świadomości, wiedzy oraz umiejętności w zakresie zrównoważonego rozwoju, nawiązuje współpracę z organizacjami oraz firmami, które wprowadzają strategię zrównoważonego rozwoju i chcą, aby ich pracownicy rozwijali zielone kompetencje.</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Debata swobodna</p>
<p>W trakcie trwania szkolenia uczestnik zdefiniuje własny styl pracy coachingowej i wyznaczy wiodące metody pracy. Opracuje plan rozwoju własnej ścieżki coachingowej oraz zaplanuje budowanie marki osobistej.</p>	<p>Uczestnik definiuje własny styl pracy coachingowej w oparciu o metodologię Insights Discovery i wyznacza wiodące metody swojej pracy. Planuje rozwój własnej ścieżki coachingowej tak, aby rozwijać swój unikalny potencjał. Buduje markę osobistą jako coach.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

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?

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?

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

HARMONOGRAM KURSU:

22-23-24 listopad 2024 - Moduł 1 - prowadząca - Beata Kozak

Organizacja procesu coachingowego

Co to jest coaching?

Czym coaching różni się od innych form pracy rozwojowej?

Jaki rozumiemy coaching w Business & Life Coaching Academy?

Jakie są podstawowe zasady pracy coachingowej?

Jakie korzyści przynosi coaching?

Co każdy coach powinien wiedzieć o mechanizmach zmiany rozwojowej?

Jakie kompetencje posiada profesjonalny coach?

Jak zbudować kontrakt coachingowy?

Jak sesja discovery może pomóc w budowaniu relacji coachingowej?

Jak definiować cele coachingowe?

Jak testować cele coachingowe?

Jak weryfikować cele coachingowe?

Jak słuchać, aby słyszeć?

Jak formułować pytania coachingowe?

Jak wykorzystywać skalowanie w pracy coachingowej?

Jak przejść od celu do planu działania?

Jak odnaleźć się w różnorodności metod i stylów pracy coachingowej?

25-26 styczeń 2025 - Moduł 2 - prowadząca - Agata Otrębska

Metody pracy coachingowej, część 1

Jak sesja discovery może pomóc w budowaniu relacji coachingowej?

Czym są wartości?

Jak jest rola i znaczenie wartości w procesie coachingowym?

Jak można pracować z klientem nad wartościami?

Co ogranicza potencjał klienta?

Czym są przekonania?

Jakie są sposoby pracy z ograniczającymi przekonaniem?

Jak jeszcze definiować cele do pracy?

Jak budować motywację klienta do zmiany?

Jak korzystać z metafory w pracy coachingowej?

22-23 luty 2025 - Moduł 3 - prowadząca - Justyna Czempik

Metody pracy coachingowej, część 2

Czemu służą modele coachingowe?

Czym jest model GROW?

Jakie zadawać pytania w modelu GROW?

Jak metody/narzędzia coachingowe wpisują się w model GROW?

Jak pracować z celem w trafny i pogłębiony sposób?

Jak wesprzeć Klienta w poszukiwaniu życiowej misji?

Jakie znaczenie w coachingu ma praca z perspektywą?

Jak korzystać z metod pracy z perspektywą?

- pytania poszerzające perspektywę

- praca z przestrzenią

- praca z postacią

- strategia Walta Disneya

Jak pracować z dylematem?

Jak podsumowywać / domykać etap pracy coachingowej lub cały proces?

21-22-23 marzec 2025 - Moduł 4 - prowadzący - Bartosz Berendt

Doskonalenie praktyki coachingowej

Prowadzenie treningowych sesji coachingowych w trakcie zajęć.

Podsumowanie treningowych sesji w oparciu o standaryzowany model informacji zwrotnej.

Analiza sesji coachingowej przeprowadzonej na ostatnim etapie zajęć, superwizowana przez mentor-coacha (sesja „na żywo” lub analiza nagrania audio-video).

26-27 kwiecień 2025 - Moduł 5 - prowadzący - Kuba Giedroń

Zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej

Jakie są poziomy pracy coachingowej i jak pogłębiać doświadczenie Klienta zgodnie z ich hierarchią?

Czym jest podejście systemowe w coachingu i jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce?

Jakie są techniki pracy z głosem?

Jakie są techniki budowania w Kliencie poczucia spokoju i wyciszenia

Czym są narzędzia narracyjne? Jak zbudować własną opowieść skąd pochodzisz i dokąd zmierzasz?

Wykorzystanie narzędzi psychometrycznego pomiaru (Gallup Strengths) w procesach coachingowych.

Zielona transformacja, czyli o konieczności zmniejszenia wpływu człowieka na naturę poprzez wprowadzanie zrównoważonych działań na rzecz neutralności klimatycznej.

Planowanie procesów coachingowych w organizacjach budujących świadomość zrównoważonego rozwoju poprzez refleksję nad poziomem i wartością zielonych kompetencji ich pracowników, wspieranie uczciwości oraz propagowanie przyrody.

Zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej i wyznaczenie wiodących metod pracy.

Opracowanie planu rozwoju własnej ścieżki coachingowej i budowanie marki osobistej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Organizacja procesu coachingowego	Beata Kozak	22-11-2024	10:00	18:00	08:00
2 z 12 Organizacja procesu coachingowego	Beata Kozak	23-11-2024	09:00	17:00	08:00
3 z 12 Organizacja procesu coachingowego	Beata Kozak	24-11-2024	09:00	17:00	08:00
4 z 12 Metody pracy coachingowej	Agata Otrębska	25-01-2025	10:00	18:00	08:00
5 z 12 Metody pracy coachingowej	Agata Otrębska	26-01-2025	09:00	17:00	08:00
6 z 12 Metody pracy coachingowej	Justyna Czempik	22-02-2025	10:00	18:00	08:00
7 z 12 Metody pracy coachingowej	Justyna Czempik	23-02-2025	09:00	17:00	08:00
8 z 12 Doskonalenie praktyki coachingowej	Bartosz Berendt	21-03-2025	10:00	18:00	08:00
9 z 12 Doskonalenie praktyki coachingowej	Bartosz Berendt	22-03-2025	09:00	17:00	08:00
10 z 12 Doskonalenie praktyki coachingowej	Bartosz Berendt	23-03-2025	09:00	17:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Rozwój własny	Kuba Giedrojc	26-04-2025	10:00	18:00	08:00
12 z 12 Rozwój własny	Kuba Giedrojc	27-04-2025	09:00	17:00	08:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 054,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	95,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Beata Kozak

Doktor nauk humanistycznych, psycholog, wykładowca Uniwersytet SWPS, kierowniczka Studiów Podyplomowych Coaching i Mentoring na Uniwersytecie SWPS trener i superwizor treningu interpersonalnego, z rekomendacją PTP, coach, akredytowany konsultant metody Insights Discovery®, akredytowany konsultant metody Competence Game® diagnozującej kompetencje XXI wieku, założycielka METRUM®, twórczyni programów edukacyjnych Szkoła Trenerów, Akademia Coachingu, Lider na fali, czyli kurs na coaching, Swoboda profesjonalisty i Maraton Coachingu (akredytacja ICF), pełniła funkcje: dyrektorki Instytutu Psychologii w @UŚ ds. Nauki, kierowniczki specjalności Psychologia Rozwoju Osobistego Coaching w SWPS, przewodniczącej PTP Oddział Katowice, Sekretarza Generalnego PTP, ma na swoim koncie ponad 4 000 h sesji coachingowych, executive coaching, team coaching.



2 z 5

Bartosz Berendt

Absolwent programów rozwijających kompetencje coachingowe, prowadzonych przez takich mistrzów jak: Robert Dilts, Richard Bolstad, Sarah Peyton, Stephen Gilligan, Frank Farelly, Nick Kemp, John Wittington, Lionel Stapley, John Scherer, Amy Barnes, Kare Landfald, Miki Kashtan, Amy i

Arnold Mindel. Coach i superwizor coachingu akredytowany przez Izbę Coachingu, Master Certified Coach (MCC) akredytowany przez International Coaching Federation (ICF), członek prezydium Izby Coachingu od stycznia 2015 roku, prezes Izby Coachingu od stycznia 2018 roku, prezes zarządu polskiego oddziału ICF w kadencji 2011-2012, pracuje w obszarze coachingu sportowców, szczeni się pracą z medalistami Polski, Europy i świata, ma na swoim koncie ponad 3 000 h sesji coachingowych, executive coaching, team coaching, coaching sportowców.



3 z 5

Justyna Czempik

Akredytowana Coach MCC w IFC a także w VCC oraz jako Trenerka w VCC. Posiada akredytację w zakresie bycia trenerem Kompetencji Społecznych. Uczy coachingu, prowadzi treningi interpersonalne, zajmuje się wdrażaniem zmian indywidualnie, zespołowo, organizacyjnie. Posiada certyfikat AgilePM, Scrum Master II, Management 3.0,

Prowadzi szkolenia z zarządzania sobą w czasie, komunikacji, konfliktu, odporności psychicznej, budowania zespołu, tworzenia realistycznych planów i strategii. Pracuje nad zmianami postaw. Facylituje.

Posiada wieloletnie doświadczenie jako trener biznesu i coach, oraz coach zespołowy pomagający innym w rozwoju kompetencji. Prowadzi również warsztaty dla coachów i trenerów. Uczy na wyższych uczelniach. Certyfikowana nauczycielka jogi.



4 z 5

Kuba Giedroń

Absolwent Szkoły Trenerów Metrum®, Szkoły Trenerów Biznesu House of Skills, kanadyjskiego programu The Art & Science of Coaching (Erickson Collage), londyńskiej Academy of Executive Coaching oraz MBA w specjalności Leadership & Coaching, człowiek biznesu m.in. zastępca Dyrektora Generalnego Konfederacji Lewiatan, gdzie odpowiada za komunikację, rozwój, wydarzenia i sprawy członkowskie, ekspert ds. komunikacji, szef zespołów komunikacji, laureat np. Złotego Spinacza czy EFFIE, przez 5 lat był press officerem Prezydenta RP, doświadczony coach, z akredytacją ACC (ICF) i dyplomem AoEC oraz trener, szczególnie w zakresie kontaktów z mediami, wystąpień publicznych, pracy z treścią, budowania własnej wartości. Ma na swoim koncie ponad 2 000 h sesji coachingowych, executive coaching, team coaching, personal leadership.



5 z 5

Agata Otrębska

Doświadczona trenerka umiejętności psychospołecznych, która zrealizowała wiele projektów dla sektora biznesu i NGO, poszukująca prawdziwego znaczenia coachingu coacherka, która wspiera ludzi w procesie różnorodnych zmian, skuteczna menedżerka projektów, w tym min. inicjatorka projektu rozwoju

liderów i liderów społecznych wśród młodzieży KORBA. Zarządzała projektami szkoleniowymi, badawczymi i edukacyjnymi, m.in. na zlecenie Komisji Europejskiej, Banku Światowego, United Way International, instytucji rządowych i samorządowych. Absolwentka Szkoły Liderów Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności oraz International Visitor Leadership Program (program Departamentu Stanu USA). Laureatka nagrody Ministerstwa Kultury za całokształt działalności. Ma na swoim koncie ponad 2 000 h sesji coachingowych, executive coaching, team coaching, leadership coaching.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Godziny kształcenia, o których mowa w zakładce: "Informacje podstawowe", to **godziny dydaktyczne**, tj. 126 x 45 min.

Korzyści z ukończenia Akademii:

- poznanie ponad 50 narzędzi i kilkunastu podejść pracy coachingowej oraz zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej,
- uzyskanie certyfikatu kształcenia, niezbędnego do ubiegania się o międzynarodowy certyfikat Professional Certified Coach (PCC), nadawany przez ICF,
- samodzielne przeprowadzenie kilkunastu sesji coachingowych wraz ze standaryzowaną informacją zwrotną oraz sesja z feedbackiem 360 stopni, przygotowanym przez mentor-coacha,
- ukończenie coachingowego treningu rozwoju osobistego, zakończonego wypracowaniem własnej drogi dalszego rozwoju coachingowego,
- głębsze poznanie siebie indywidualny profil Gallup Strengths®
- uzyskanie gotowych materiałów do dalszej pracy coachingowej (arkusze pracy, karty Metrumowa.Magia.Słowa, instrukcje do narzędzi).

Warunki uczestnictwa

W celu zapisania się do Akademii lub uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:
e-mail: biuro@metrum.edu.pl lub telefon: 601 275 427. Możliwość wpłat ratalnych.

Adres

ul. Zabrska 3/6
40-083 Katowice
woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w centrum Katowic, ul. Zabrska 3/6 (5 min. od dworca kolejowego i autobusowego), we własnym, klimatycznym i komfortowym centrum szkoleniowym. Podczas zajęć zapewniamy serwis kawowy, owoce, przekąski, domowe ciasto.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256