



Petra Consulting  
Sylwia Petryna



## Coaching Level Basic

Numer usługi 2024/09/23/5795/2323154

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 39 h

📅 22.11.2024 do 14.12.2024

6 600,00 PLN brutto

5 365,85 PLN netto

169,23 PLN brutto/h

137,59 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Program adresujemy do wszystkich, którzy stanęli w swej karierze zawodowej przed wyzwaniem pracy indywidualnej i zespołowej. Zachęcamy do udziału przede wszystkim wszystkich początkujących coachów, managerów, trenerów wewnętrznych organizacji oraz osób związanych z kształtowaniem umiejętności i postaw innych, jak również do tych, którzy zainteresowani są rozwojem w kierunku coachingu.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	6
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	14
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	14-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	39
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem Coaching Level Basic jest przekazanie uczestnikom wiedzy i praktycznych umiejętności w zawodzie.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wie czym jest i jak wygląda coaching.	1. Definiuje i rozpoznaje proces coachingowy.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna zasady sesji kontraktowej i pracy na celach przy użyciu odpowiednich metod.	1. Samodzielnie przygotowuje i przeprowadza sesję kontraktową. 2. Demonstruje umiejętności doboru i zastosowania odpowiednich metod pracy nad celami coachingowymi.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje narzędzia i metody potrzebne w pracy coacha.	1. Dobiera i stosuje odpowiednie narzędzia coachingowe. 2. Wykazuje umiejętności elastycznego dostosowania metod coachingowych.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi poprowadzić sesję coachingową zgodnie ze standardem.	1. Przeprowadza sesję coachingową zgodnie ze standardami zawodowymi zachowując odpowiednią strukturę. 2. Stosuje standardowe techniki i narzędzia coachingowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?**

Tak, informacja znajduje się na odwrocie zaświadczenia o ukończeniu szkolenia.

**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

## Moduł I. Moc zawarta w coachingu

- Sesja kontraktowa
- Skupienie na celu
- Doprecyzowanie celu – metoda SMARTER
- Od problemu do celu
- Ekologia celu – matryca wpływu
- Analiza ważnych obszarów w życiu klienta – koło życia
- Uszczegóławianie celu z danego obszaru – siatka celów
- Przykładowe pytania w modelu GROW
- Model GROW – przykładowe pytania
- Pierwszy etap GOAL – CEL
- Drugi etap REALTY – Rzeczywistość
- Trzeci etap OPTIONS – OPCJE
- Czwarty etap WILL – WOLA
- Zajęcia praktyczne

## Moduł II. Narzędzia w coachingu

- Naciąganie gumy
- Modeling
- Projekcja
- Mentor – Autorytet
- Siedem życzeń.
- Poziomy słuchania w coachingu
- Poziomy neurologiczne Roberta Diltsa
- Przekonania
- Wartości

## Moduł III. Grupowe sesje coachingowe

- Sesja coachingowa przeprowadzana przez uczestników Akademii
- Praca 1x1 oraz analiza sesji pozostałych uczestników

Szkolenie obejmuje:

**39 godz. edukacyjnych** (bez przerw)

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Sesja I. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	22-11-2024	08:30	10:00	01:30
<b>2 z 20</b> Sesja I. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	22-11-2024	10:15	11:45	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>3 z 20</b> Sesja I. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	22-11-2024	12:00	13:30	01:30
<b>4 z 20</b> Sesja I. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	22-11-2024	14:00	15:30	01:30
<b>5 z 20</b> Sesja II. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	23-11-2024	08:30	10:00	01:30
<b>6 z 20</b> Sesja II. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	23-11-2024	10:15	11:45	01:30
<b>7 z 20</b> Sesja II. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	23-11-2024	12:00	13:30	01:30
<b>8 z 20</b> Sesja II. Moc zawarta w coachingu	Justyna Czempik	23-11-2024	14:00	15:30	01:30
<b>9 z 20</b> Sesja III. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	07-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>10 z 20</b> Sesja III. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	07-12-2024	10:15	11:45	01:30
<b>11 z 20</b> Sesja III. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	07-12-2024	12:00	13:30	01:30
<b>12 z 20</b> Sesja III. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	07-12-2024	14:00	15:30	01:30
<b>13 z 20</b> Sesja IV. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	08-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>14 z 20</b> Sesja IV. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	08-12-2024	10:15	11:45	01:30
<b>15 z 20</b> Sesja IV. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	08-12-2024	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 20</b> Sesja IV. Narzędzia w coachingu	Sylwia Petryna	08-12-2024	14:00	15:30	01:30
<b>17 z 20</b> Sesja V. Grupowe sesje coachingowe	Sylwia Petryna	14-12-2024	09:00	10:30	01:30
<b>18 z 20</b> Sesja V. Grupowe sesje coachingowe	Sylwia Petryna	14-12-2024	10:45	12:15	01:30
<b>19 z 20</b> Sesja V. Grupowe sesje coachingowe	Sylwia Petryna	14-12-2024	12:30	14:00	01:30
<b>20 z 20</b> Sesja V. Grupowe sesje coachingowe	Sylwia Petryna	14-12-2024	14:30	15:15	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 365,85 PLN
Koszt osobogodziny brutto	169,23 PLN
Koszt osobogodziny netto	137,59 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



**1 z 2**

### Sylwia Petryna

Mentorka, menagerka i trenerka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Akredytowany coach Międzynarodowej Federacji Coachingu (w trakcie PCC ICF – Professional Certified Coach International Coach Federation). Absolwenta Politechniki Wrocławskiej, Wyższej Szkoły Bankowej i

Politechniki Warszawskiej. Posiada wysokie kompetencje w obszarze budowania zespołów, inspirowania innych, rozwiązywania problemów, wdrażania programów mentoringowych. Od 2000 roku na stanowiskach menedżerskich zarządzała zespołami kilku i kilkudziesięcio-osobowymi. Uczy menedżerów jak być skutecznymi menedżerami i jak tworzyć kompetentne zespoły. Jako coach zajmuje się rozwojem kompetencji menedżerskich w pracy zawodowej. Od 2003 roku zarządza własną firmą konsultingową. Od początku swojej działalności asystuje firmom w rozwoju i przekazywaniu wiedzy w firmie.

Ma na swoim koncie ponad 10 tys godzin szkoleniowych.

Prowadzi własną szkołę trenerów, coachów i mentorów.

Autorka książki "Mentoring – Odkrywanie i rozwijanie potencjału osobistego i zawodowego".

Autorka programów mentoringowych: „Wzrastaj w siłę”, „Jesteś wystarczająca” oraz "Leader Skills".  
biuro@petraconsulting.pl



2 z 2

## Justyna Czempik

Akredytowany coach w International Coach Federation na poziomie MCC. Mentorka i superwizorka. Akredytowany trener VCC. Specjalizuje się w szkoleniach dot. Treningów interpersonalnych, warsztatów rozwojowych, coachingu (w tym mentoring i superwizja), facylitacji, działań twórczych oraz szkoleń z zakresu kompetencji społecznych. Posiada doświadczenie w prowadzeniu różnorodnych grup, zarówno co do wielkości, wieku, profilów zawodowych, poziomu wykształcenia jak i ze względu na ich strukturę. Pracowała zarówno z inżynierami czy informatykami jak i artystami. Współtworzyła rodzinną firmę związaną nowymi technologiami oraz była menadżerem zespołu muzycznego. Od wielu lat kształci trenerów, coachów, superwizuje ich pracę oraz wspiera w rozwoju kompetencji trenerskich.

Przeprowadziła ponad 250 godzin szkoleniowych w ostatnich dwóch latach w obszarze związanym z coachingiem.

kontakt@petraconsulting.pl

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Uczestnicy otrzymają komplet materiałów dydaktycznych oraz kwestionariuszy i testów.
2. Uczestnicy otrzymają dostęp do szkolenia w formie e-learningu "Podstawy coachingu".
3. Dodatkowo - indywidualne sesje mentorskie / 3 godz. dydaktyczne

### Informacje dodatkowe

#### Forma szkolenia online uwzględnia m.in.

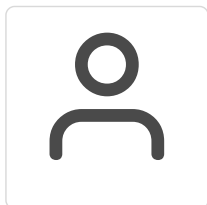
- dzielenie ekranu – z widokiem wszystkich uczestników szkolenia
- prezentacja widoczna dla każdego uczestnika szkolenia
- ćwiczenia w podgrupach, prowadzone w „pokojach online” - warsztaty
- rozmowa - wymiana doświadczeń, wypracowanie przykładowych procesów w organizacji

## Warunki techniczne

Opis warunków dot. części zdalnej

- każda osoba uczestnicząca w szkoleniu powinna posiadać **działający komputer z mikrofonem** (wskazana kamerka internetowa)
- **stabilne połączenie z Internetem** - minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego – nie mniejsze niż 3 MG/s
- niezbędne **oprogramowanie** umożliwiające uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów – przeglądarka **Mozilla Firefox/Chrome/Opera/Explorer**
- okres ważności linku umożliwiające uczestnictwo online – to dzień odbywania szkolenia

## Kontakt



**Romana Kolasińska**

**E-mail** [romana@petraconsulting.pl](mailto:romana@petraconsulting.pl)

**Telefon** (+48) 507 057 730