



Szkoła Trenerów Metrum® - kompetencje

Numer usługi 2024/10/31/156597/2391299

9 947,00 PLN brutto

8 086,99 PLN netto

69,08 PLN brutto/h

56,16 PLN netto/h

Metrum Szkolenia

Coaching

Doradztwo Beata

Kozak

★★★★★ 4,7 / 5

5 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 144 h

📅 07.06.2025 do 12.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

- Trenerzy/trenerki, absolwenci/absolwentki szkół i kursów trenerskich, podyplomowych studiów trenerskich;
- studenci/studentki oraz absolwenci/absolwentki studiów psychologii, pedagogiki i innych kierunków;
- nauczyciele/nauczycielki, pedagodzy/pedagożki, psycholodzy/psycholożki, doradcy/doradczynie zawodowi/e;
- osoby pracujące z zespołami;
- osoby planujące zmianę ścieżki kariery;
- pracownicy działów HR;
- osoby zainteresowane rozwojem osobistym.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

06-06-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

144

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje ogólne zasady i mechanizmy komunikacji interpersonalnej. Stosuje techniki komunikacji wspierającej proces uczenia się. Dobiera narzędzia komunikacji wizualnej do pracy trenerskiej. Moderuje komunikację grupową z wykorzystaniem technik trenerskich. Modeluje postawę otwartej, empatycznej i asertywnej komunikacji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia podstawowe elementy komunikacji interpersonalnej. • Opisuje znaczenie spójności komunikacji werbalnej i niewerbalnej. • Wskazuje błędy i bariery komunikacyjne w kontekście pracy z grupą. • Przeprowadza instrukcję, analizę i podsumowanie ćwiczenia, dbając o jasność przekazu. • Wykorzystuje techniki klaryfikowania i parafrazowania w interakcjach z uczestnikami. • Przekazuje informację zwrotną zgodnie z zasadami wspierającej komunikacji. • Opracowuje komunikaty graficzne wspierające proces uczenia się. • Wskazuje przykłady wykorzystania komunikacji wizualnej w pracy z grupą. • Otwiera i zamyka dyskusje z grupą zgodnie z celem szkolenia. • Formułuje wypowiedzi w duchu „ja jestem ok – ty jesteś ok”. • Dzieli się własnym doświadczeniem bez oceniania uczestników. • Reaguje spokojnie i stanowczo w sytuacjach wymagających asertywności. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <hr/> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Charakteryzuje potrzeby komunikacyjne poszczególnych typów osobowości zgodnie z metodologią Insights Discovery. Rozróżnia komunikację racjonalną i emocjonalną oraz stosuje je adekwatnie do kontekstu. Dopasowuje sposób komunikacji do potrzeb odbiorców. Identyfikuje własne mocne strony i obszary do rozwoju w komunikacji trenerskiej. Buduje wiarygodność i zaufanie w relacjach z osobami o różnych typach osobowości.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje różnice w stylach komunikacyjnych według klasyfikacji typów osobowości. • Przyporządkowuje konkretne potrzeby komunikacyjne do wybranych typów. • Opisuje możliwe trudności w komunikacji z poszczególnymi typami. • Przyporządkowuje przykłady wypowiedzi do stylu komunikacji (racjonalnej vs emocjonalnej). • Dobiera sposób wyrażania komunikatów w zależności od kontekstu grupowego. • Zmienia styl wypowiedzi w zależności od reakcji uczestników. • Formułuje komunikaty wspierające zaangażowanie i zrozumienie. • Formułuje informację zwrotną na temat własnego stylu komunikacji. • Wskazuje sytuacje, w których jego styl może być mniej skuteczny. • Formułuje wypowiedzi wspierające atmosferę bezpieczeństwa i zaufania. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <hr/> <p>Wywiad ustrukturyzowany</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje mechanizmy powstawania oporu u uczestników szkoleń.</p> <p>Identyfikuje własne postawy trenerskie mogące wywoływać trudności.</p> <p>Stosuje techniki radzenia sobie z trudnymi uczestnikami i sytuacjami w grupie.</p> <p>Dobiera strategie reagowania do rodzaju sytuacji trudnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia psychologiczne i sytuacyjne źródła oporu. • Opisuje wpływ procesu zmiany na pojawianie się oporu. • Analizuje konsekwencje niezaopiekowanego oporu w grupie. • Wskazuje zachowania trenera, które zwiększają napięcie w grupie. • Analizuje przykłady interakcji, które mogą wywołać opór uczestników. • Dobiera adekwatne metody interwencji do typu trudności (np. konflikt, podważanie autorytetu). • Różnicuje reakcje w przypadku oporu jawnego i ukrytego. • Proponuje konkretne techniki radzenia sobie z łamaniem kontraktu lub podważaniem autorytetu. • Uzasadnia dobór strategii do kontekstu sytuacyjnego. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <hr/> <p>Wywiad swobodny</p>
<p>Klasyfikuje formy pracy warsztatowej ze względu na ich funkcję i zastosowanie.</p> <p>Projektuje moduł edukacyjny w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się.</p> <p>Projektuje autorskie ćwiczenia szkoleniowe.</p> <p>Ocenia wpływ struktury i procesu na efektywność edukacji dorosłych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje przykłady ćwiczeń podnoszących dynamikę, wyciszających, konfrontacyjnych i bezpiecznych. • Opisuje sytuacje, w których dana forma pracy jest adekwatna. • Opracowuje logiczny ciąg działań szkoleniowych według etapów cyklu Kolba. • Wskazuje metody dopasowane do każdego etapu cyklu. • Opisuje przebieg ćwiczenia wraz z instrukcją i celem edukacyjnym. • Przedstawia sposób podsumowania i transferu doświadczenia. • Wskazuje elementy struktury szkolenia, które wpływają na efektywność uczenia się. • Opisuje rolę trenera w podtrzymywaniu procesu uczenia się u dorosłych. • Uzasadnia konieczność dostosowania metod do potrzeb grupy. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <hr/> <p>Wywiad ustrukturyzowany</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Formułuje cele szkoleniowe zgodne z zasadami SMART oraz z potrzebami grupy docelowej.</p> <p>Charakteryzuje podstawowe metody ewaluacji szkoleń i dobiera odpowiednie narzędzie do celu szkolenia.</p> <p>Planuje czas trwania poszczególnych etapów warsztatu z uwzględnieniem kształtowania kompetencji.</p> <p>Projektuje scenariusz warsztatu zgodny z cyklem uczenia się dorosłych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia i charakteryzuje co najmniej trzy metody ewaluacji. • Dobiera i uzasadnia wybór narzędzia ewaluacyjnego do konkretnego celu szkolenia. • Tworzy harmonogram szkolenia uwzględniający czas i cele każdego modułu. • Rozróżnia aktywności rozwijające wiedzę, umiejętności i postawy. • Projektuje strukturę warsztatu w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się. • Opisuje logiczny ciąg działań edukacyjnych w scenariuszu szkolenia. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Wywiad ustrukturyzowany</p> <hr/> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Analizuje i integruje wiedzę oraz doświadczenia zdobyte w trakcie programu szkoleniowego.</p> <p>Projektuje własną ścieżkę rozwoju zawodowego w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa.</p> <p>Definiuje swój styl pracy trenerskiej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje konkretne momenty, które miały wpływ na rozwój kompetencji trenerskich. • Opisuje zmiany w postawie i umiejętnościach trenerskich na przestrzeni szkolenia. • Wskazuje spójny cel rozwojowy oraz konkretne działania wspierające jego realizację. • Określa wartości, przekonania i tożsamość wspierające dalszy rozwój. • Wskazuje obszary do dalszego rozwoju na podstawie informacji zwrotnych z procesu. • Określa charakterystyczne cechy własnego stylu pracy. • Opisuje sytuacje, w których jego styl pracy przynosi najlepsze efekty. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Nawiązuje i utrzymuje relacje w grupie szkoleniowej, sprzyjające efektywnej pracy warsztatowej.</p> <p>Reaguje adekwatnie na emocje i zachowania uczestników w sytuacjach szkoleniowych.</p> <p>Wykazuje gotowość do przyjmowania i dawania informacji zwrotnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicjuje kontakt z uczestnikami grupy szkoleniowej. <p>Komunikuje się w sposób wspierający proces grupowy.</p> <p>Współtworzy atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identyfikuje sygnały emocjonalne i napięcia w grupie. <p>Dobiera odpowiednie interwencje trenerskie do sytuacji emocjonalnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmuje feedback w sposób nieobronny i refleksyjny. <p>Udziela informacji zwrotnej zgodnej z zasadami konstruktywnej komunikacji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

UWAGA: w ramowym programie usług oraz w informacjach podstawowych posługujemy się wymiarem

godzin zegarowych

ROZUMIENIE DYNAMIKI PRACY GRUPOWEJ 7-8.06.2025 - Grzegorz Baczewski

(16 godzin)

- Rozumienie dynamiki procesów grupowych w kontekście budowania poczucia bezpieczeństwa uczestników warsztatów i realizacji celów warsztatowych.
- Identyfikowanie zachowań właściwych dla poszczególnych faz procesu grupowego.
- Doskonalenie umiejętności identyfikowania zachowań wspierających i blokujących realizację celów warsztatowych.
- Interwencje trenerskie wpływające na dynamikę pracy grupowej.

NARZEDZIA KOMUNIKACJI W PRACY TRENERSKIEJ 6-7.09.2025 - Bartek Marszałek

(16 godzin)

- Ogólne prawidłowości komunikacji interpersonalnej.
- Znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej dla budowania relacji z grupą.
- Narzędzia komunikacji kierujące dynamiką procesów grupowych: klaryfikowanie, wiązanie, antagonizowanie i inne.
- Rozumienie barier komunikacyjnych i ich konsekwencji dla relacji z grupą i realizacji celów szkoleniowych.
- Trening komunikacji, wspierającej proces uczenia się w oparciu o doświadczenie własne: podawanie instrukcji, prowadzenie analizy, przekazywanie wiedzy, transfer doświadczenia.

STYLE KOMUNIKACJI A PROCES UCZENIA SIE Insights Discovery® 11-12.10.2025 - Marta Błońska

(16 godzin)

- Poznanie specyficznych potrzeb komunikacyjnych poszczególnych typów osobowości.
- Komunikacja racjonalna i komunikacja emocjonalna.
- Dopasowanie sposobu komunikacji do potrzeb odbiorców.
- Określenie swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju w komunikacji z grupą.

- Budowanie wiarygodności i zaufania w relacji z poszczególnymi typami osobowości.

RADZENIE SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI NA SALI SZKOLENIOWEJ 15-16.11.2025 - Kuba Giedrońc

(16 godzin)

- Zrozumienie zjawiska oporu i przyczyn jego powstawania.
- Identyfikacja zachowań i postaw trenera, które mogą powodować sytuacje trudne podczas szkolenia.
- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z oporem i identyfikacji „Uczestników trudnych”.
- Nabycie umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami trudnymi: ukryty i jawny konflikt w grupie, łamanie zasad kontraktu, podważanie autorytetu trenera i inne.

METODY TRENERSKIE - NARZEDZIA PRACY WARSZTATOWEJ 13-14.12.2025 - Agata Otrębska

(16 godzin)

- Poznanie różnych form pracy warsztatowej: ice-breakery, ćwiczenia - podnoszące dynamikę pracy grupowej, wyciszające, konfrontacyjne, bezpieczne, studia przypadków, video trening, wykorzystanie filmów i inne.
- Projektowanie modułów edukacyjnych w oparciu o cykl Kolba.
- Projektowanie własnych ćwiczeń szkoleniowych.
- Rozumienie znaczenia struktury i procesu w edukacji ludzi dorosłych.

METODY TRENERSKIE - KONSTRUOWANIE SCENARIUSZA WARSZTATU 10-11.02.2026 - Agata Otrębska

(16 godzin)

- Formułowanie celów szkoleniowych.
- Metody ewaluacji szkoleń – model Donalda Kirkpatricka i inne.
- Planowanie czasu warsztatu uwzględniającego kształtowanie kompetencji: wiedza + umiejętności + postawa.
- Budowanie scenariusza warsztatu szkoleniowego.

WALIDACJA = obserwacje w warunkach symulowanych + test - 7-8.02.2026 ORAZ 7-8.03.2026 - Beata Kozak

(32 godziny)

- Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu (w ciągu tych dwóch zjazdów każdy uczestnik przeprowadza swój warsztat (obserwacja w warunkach symulowanych), a pozostali biorą w nim czynny udział udzielając informacji zwrotnej).
- Wypełnienie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

ZJAZD CERTYFIKACYJNY - INTEGRACJA DOŚWIADCZENIA I PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI 11-12.04.2026 - Agata Otrębska

(16 godzin)

- Integracja doświadczenia z rocznego programu Szkoły Trenerów Metrum@
- Planowanie przyszłości w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa.
- Planowanie dalszych działań rozwijających kompetencje trenerskie.
- Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.
- Walidacja - wywiady z uczestnikami (prowadząca: **Beata Kozak**)
- Wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 126

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 126 Wprowadzenie do pracy z grupą – czym jest dynamika grupowa?	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 126 Przerwa	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 126 Bezpieczeństwo psychologiczne jako fundament efektywnej pracy warsztatowej	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	11:45	13:30	01:45
4 z 126 Przerwa obiadowa	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	13:30	14:30	01:00
5 z 126 Zachowania uczestników w różnych fazach procesu grupowego	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	14:30	16:00	01:30
6 z 126 Przerwa	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	16:00	16:15	00:15
7 z 126 Zachowania wspierające i blokujące proces grupowy	Grzegorz Baczewski	07-06-2025	16:15	18:00	01:45
8 z 126 Trener jako moderator procesu – co wspiera, a co przeszkadza?	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 126 Przerwa	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 126 Interwencje trenerskie w praktyce	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	10:45	12:30	01:45
11 z 126 Przerwa obiadowa	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	12:30	13:30	01:00
12 z 126 Ćwiczenia praktyczne: mikrointerwencje i scenki trenerskie	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	13:30	15:00	01:30
13 z 126 Przerwa	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	15:00	15:15	00:15
14 z 126 Zamknięcie dnia, podsumowanie i refleksja indywidualna	Grzegorz Baczewski	08-06-2025	15:15	17:00	01:45
15 z 126 Fundamenty komunikacji interpersonalnej w pracy trenera	Bartek Marszałek	06-09-2025	10:00	11:30	01:30
16 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	06-09-2025	11:30	11:45	00:15
17 z 126 Komunikacja werbalna i niewerbalna w grupie	Bartek Marszałek	06-09-2025	11:45	13:30	01:45
18 z 126 Przerwa obiadowa	Bartek Marszałek	06-09-2025	13:30	14:30	01:00
19 z 126 Narzędzia komunikacji wspierające dynamikę grupy	Bartek Marszałek	06-09-2025	14:30	16:00	01:30
20 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	06-09-2025	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 126 Pułapki i bariery komunikacyjne – rozpoznawanie i neutralizacja	Bartek Marszałek	06-09-2025	16:15	18:00	01:45
22 z 126 Słowa mają moc – komunikacja wspierająca proces uczenia się	Bartek Marszałek	07-09-2025	09:00	10:30	01:30
23 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	07-09-2025	10:30	10:45	00:15
24 z 126 Analiza i przekaz wiedzy	Bartek Marszałek	07-09-2025	10:45	12:30	01:45
25 z 126 Przerwa obiadowa	Bartek Marszałek	07-09-2025	12:30	13:30	01:00
26 z 126 Transfer doświadczenia – jak wyciągać wnioski z praktyki	Bartek Marszałek	07-09-2025	13:30	15:00	01:30
27 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	07-09-2025	15:00	15:15	00:15
28 z 126 Podsumowanie, refleksja i feedback grupowy	Bartek Marszałek	07-09-2025	15:15	17:00	01:45
29 z 126 Wprowadzenie do modelu Insights Discovery®	Marta Błońska	11-10-2025	10:00	11:30	01:30
30 z 126 Przerwa	Marta Błońska	11-10-2025	11:30	11:45	00:15
31 z 126 Specyfika potrzeb komunikacyjnych różnych typów osobowości	Marta Błońska	11-10-2025	11:45	13:30	01:45
32 z 126 Przerwa obiadowa	Marta Błońska	11-10-2025	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 126 Racjonalność vs emocjonalność – jak wyważyć komunikat	Marta Błońska	11-10-2025	14:30	16:00	01:30
34 z 126 Przerwa	Marta Błońska	11-10-2025	16:00	16:15	00:15
35 z 126 Dopasowywanie stylu trenerskiego do potrzeb grupy	Marta Błońska	11-10-2025	16:15	18:00	01:45
36 z 126 Moje mocne strony i wyzwania komunikacyjne	Marta Błońska	12-10-2025	09:00	10:30	01:30
37 z 126 Przerwa	Marta Błońska	12-10-2025	10:30	10:45	00:15
38 z 126 Budowanie zaufania i wiarygodności	Marta Błońska	12-10-2025	10:45	12:30	01:45
39 z 126 Przerwa obiadowa	Marta Błońska	12-10-2025	12:30	13:30	01:00
40 z 126 Praca w podgrupach z instrukcjami dla różnych typów osobowości	Marta Błońska	12-10-2025	13:30	15:00	01:30
41 z 126 Przerwa	Marta Błońska	12-10-2025	15:00	15:15	00:15
42 z 126 Podsumowanie zjazdu i osobiste strategie rozwoju	Marta Błońska	12-10-2025	15:15	17:00	01:45
43 z 126 Czym jest opór i dlaczego się pojawia?	Kuba Giedrojc	15-11-2025	10:00	11:30	01:30
44 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	15-11-2025	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 126 Samoświadomość trenerska – zachowania prowokujące trudności	Kuba Giedrojc	15-11-2025	11:45	13:30	01:45
46 z 126 Przerwa obiadowa	Kuba Giedrojc	15-11-2025	13:30	14:30	01:00
47 z 126 Opór – jak z nim nie walczyć, a sobie radzić?	Kuba Giedrojc	15-11-2025	14:30	16:00	01:30
48 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	15-11-2025	16:00	16:15	00:15
49 z 126 Typologia „Uczestników trudnych” – diagnoza i strategie	Kuba Giedrojc	15-11-2025	16:15	18:00	01:45
50 z 126 Konflikt w grupie – jawny i ukryty	Kuba Giedrojc	16-11-2025	09:00	10:30	01:30
51 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	16-11-2025	10:30	10:45	00:15
52 z 126 Łamanie zasad i kontraktu – co robić, kiedy uczestnicy testują granice?	Kuba Giedrojc	16-11-2025	10:45	12:30	01:45
53 z 126 Przerwa obiadowa	Kuba Giedrojc	16-11-2025	12:30	13:30	01:00
54 z 126 Podważanie autorytetu trenera	Kuba Giedrojc	16-11-2025	13:30	15:00	01:30
55 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	16-11-2025	15:00	15:15	00:15
56 z 126 Trening reakcji na trudne sytuacje – case lab	Kuba Giedrojc	16-11-2025	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 126 Trenerski arsenał: przegląd form warsztatowych	Agata Otrębska	13-12-2025	10:00	11:30	01:30
58 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	13-12-2025	11:30	11:45	00:15
59 z 126 Cykl Kolba w praktyce, cz. 1	Agata Otrębska	13-12-2025	11:45	13:30	01:45
60 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	13-12-2025	13:30	14:30	01:00
61 z 126 Jak projektować ćwiczenia?	Agata Otrębska	13-12-2025	14:30	16:00	01:30
62 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	13-12-2025	16:00	16:15	00:15
63 z 126 Zaprojektuj swój własny moduł edukacyjny	Agata Otrębska	13-12-2025	16:15	18:00	01:45
64 z 126 Cykl Kolba w praktyce, cz.2	Agata Otrębska	14-12-2025	09:00	10:30	01:30
65 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	14-12-2025	10:30	10:45	00:15
66 z 126 Struktura vs. improwizacja – o równowadze w warsztacie	Agata Otrębska	14-12-2025	10:45	12:30	01:45
67 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	14-12-2025	12:30	13:30	01:00
68 z 126 Narzędzia pracy warsztatowej	Agata Otrębska	14-12-2025	13:30	15:00	01:30
69 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	14-12-2025	15:00	15:15	00:15
70 z 126 Podsumowanie procesu w edukacji dorosłych	Agata Otrębska	14-12-2025	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
71 z 126 Formułowanie celów szkoleniowych	Agata Otrębska	10-01-2026	10:00	11:30	01:30
72 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	10-01-2026	11:30	11:45	00:15
73 z 126 Ewaluacja szkoleń	Agata Otrębska	10-01-2026	11:45	13:30	01:45
74 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	10-01-2026	13:30	14:30	01:00
75 z 126 Jak mądrze rozłożyć czas warsztatu?	Agata Otrębska	10-01-2026	14:30	16:00	01:30
76 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	10-01-2026	16:00	16:15	00:15
77 z 126 Przekładamy teorię na praktykę – szkicowanie warsztatu (cz. 1)	Agata Otrębska	10-01-2026	16:15	18:00	01:45
78 z 126 Zostań architektem własnego warsztatu – szkicowanie (cz. 2)	Agata Otrębska	11-01-2026	09:00	10:30	01:30
79 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	11-01-2026	10:30	10:45	00:15
80 z 126 Dopracowanie scenariusza + przygotowanie do prezentacji	Agata Otrębska	11-01-2026	10:45	12:30	01:45
81 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	11-01-2026	12:30	13:30	01:00
82 z 126 Prezentacje scenariuszy (cz. 1)	Agata Otrębska	11-01-2026	13:30	15:00	01:30
83 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	11-01-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
84 z 126 Prezentacje scenariuszy (cz. 2) + podsumowanie zjazdu	Agata Otrębska	11-01-2026	15:15	17:00	01:45
85 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	10:00	11:30	01:30
86 z 126 Przerwa	-	07-02-2026	11:30	11:45	00:15
87 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	11:45	13:30	01:45
88 z 126 Przerwa obiadowa	-	07-02-2026	13:30	14:30	01:00
89 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	14:30	16:00	01:30
90 z 126 Przerwa	-	07-02-2026	16:00	16:15	00:15
91 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	16:15	18:00	01:45
92 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	09:00	10:30	01:30
93 z 126 Przerwa	-	08-02-2026	10:30	10:45	00:15
94 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	10:45	12:30	01:45
95 z 126 Przerwa obiadowa	-	08-02-2026	12:30	13:30	01:00
96 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	13:30	15:00	01:30
97 z 126 Przerwa	-	08-02-2026	15:00	15:15	00:15
98 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	15:15	17:00	01:45
99 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	10:00	11:30	01:30
100 z 126 Przerwa	-	07-03-2026	11:30	11:45	00:15
101 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	11:45	13:30	01:45
102 z 126 Przerwa obiadowa	-	07-03-2026	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
103 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	14:30	16:00	01:30
104 z 126 Przerwa	-	07-03-2026	16:00	16:15	00:15
105 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	16:15	18:00	01:45
106 z 126 Walidacja	-	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
107 z 126 Przerwa	-	08-03-2026	10:30	10:45	00:15
108 z 126 Walidacja	-	08-03-2026	10:45	12:30	01:45
109 z 126 Przerwa obiadowa	-	08-03-2026	12:30	13:30	01:00
110 z 126 Walidacja	-	08-03-2026	13:30	15:00	01:30
111 z 126 Przerwa	-	08-03-2026	15:00	15:15	00:15
112 z 126 Walidacja - test z wynikiem generowanym automatycznie	-	08-03-2026	15:15	17:00	01:45
113 z 126 Podsumowanie rocznego procesu rozwoju	Agata Otrębska	11-04-2026	10:00	11:30	01:30
114 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	11-04-2026	11:30	11:45	00:15
115 z 126 Metoda „Droga do celu” (Dilts)	Agata Otrębska	11-04-2026	11:45	13:30	01:45
116 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	11-04-2026	13:30	14:30	01:00
117 z 126 Własny styl trenerski – ćwiczenie integrujące	Agata Otrębska	11-04-2026	14:30	16:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
118 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	11-04-2026	16:00	16:15	00:15
119 z 126 Planowanie dalszych kroków rozwojowych	Agata Otrębska	11-04-2026	16:15	18:00	01:45
120 z 126 Sesja inspiracji: Gdzie teraz?	Agata Otrębska	12-04-2026	09:00	10:30	01:30
121 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	12-04-2026	10:30	10:45	00:15
122 z 126 Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.	Agata Otrębska	12-04-2026	10:45	12:30	01:45
123 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	12-04-2026	12:30	13:30	01:00
124 z 126 Walidacja - wywiady indywidualne	-	12-04-2026	13:30	15:00	01:30
125 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	12-04-2026	15:00	15:15	00:15
126 z 126 Zamknięcie procesu i ceremonia certyfikacyjna	Agata Otrębska	12-04-2026	15:15	17:00	01:45

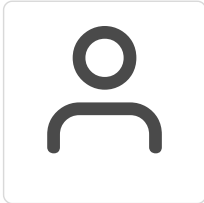
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 947,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 086,99 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,08 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

Marta Błońska

Pracuje jako trenerka od 2017 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 6 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: radzenie sobie ze stresem i presją, profilaktyka wypalenia zawodowego, budowanie odporności psychicznej, budowanie zespołu, komunikacja w zespole, przeciwdziałanie dyskryminacji i mobbingowi w miejscu pracy, informacja zwrotna i zarządzanie zespołem, well-being, dobrostan psychiczny pracowników.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne:

- Szkolenie certyfikacyjne odporności psychicznej
- Certyfikacyjny program szkoleniowo-mentoringowy Katarzyny Kuzak
- Szkolenie z zakresu Transformującej Obecności (TPLC)
- Szkolenie Treningu Umiejętności Społecznych
- Szkolenie z neuro różnorodności



2 z 7

Aleksandra Goc

Pracuje jako trenerka od 2009 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 10 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: komunikacja, budowanie zespołu, zarządzanie zespołem, facylitacja, sprzedaż, obsługa klienta, FRIS style myślenia i działania, work-life balance, proces grupowy.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne: Wszechnica UJ i Szkoła Facylitacji rozwojowych w asyście koni HAE.



3 z 7

Bartek Marszałek

Pracuje jako trener od 2014 roku.

Łącznie przeprowadził 600h warsztatowo-szkoleniowych.

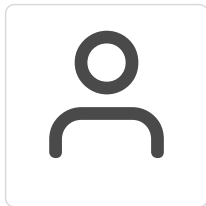
W latach 2019 – 2025 szkolił z tematów:

mentoringu, tutoring, efektywnej komunikacji, efektywnej rekrutacji, specyfiki pracy z młodzieżą, budowania zespołu, budowania zespołu w oparciu o Facet5, budowania ścieżki rozwoju pracownika, efektywnego feedbacku, budowania wewnętrznej motywacji, komunikacji porozumienia bez przemocy, budowania strategii organizacji.

W latach 2019-2025 odbył następujące szkolenia własne:

- PRIMED Institute in Character Education - Universidad Internacional de la Rioja, University of

Missouri-St. Louis, University of Navarra,
- FPL Master Class Management poziom I i poziom II - FPL,
Strategic Sales Leadership - ICAN Institute



4 z 7

Kuba Giedrojc

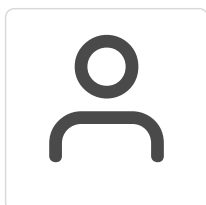
Pracuje jako trener od 2007 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 2 250 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019-2025 szkolił z tematów: metodologia w pracy trenera, praca z oporem, dynamika pracy grupowej, wystąpienia publiczne, komunikacja asertywna, trening śmiałości, narzędzia pracy coacha, coachingowy model przywództwa, mentoring w biznesie, budowanie marki osobistej, psychologia pozytywna, skuteczna komunikacja, aktywne słuchanie, team coaching.

W latach 2019-2025 odbył następujące szkolenia własne:

- Trener FRIS
- Job crafting
- Wykorzystanie narzędzi AI w biznesie
- Budowanie kompetencji menadżerskich w oparciu o metodologię Gallupa
- Budowanie kompetencji menadżerskich w oparciu o metodologię Insights Discovery



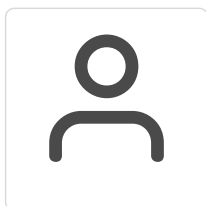
5 z 7

Agata Otrębska

Pracuje jako trenerka od 2010 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 5 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: team coaching, narzędzia pracy coacha, zarządzanie zmianą, rozwój liderów, metodologia pracy trenera, przygotowywanie scenariusza warsztatu, train the trainer, zarządzanie zespołami, szkolenia kadry kierowniczej, warsztaty dla zespołów HR - wdrażanie zmian w organizacjach, zarządzanie talentami w organizacjach.



6 z 7

Grzegorz Baczewski

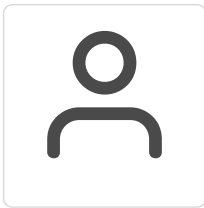
Pracuje jako trener od 2024 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 115 godzin warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2024 – 2025 szkolił z tematów: zmiany kultury organizacyjnej firmy, rola zarządu w kształtowaniu kultury organizacyjnej, siła różnorodności, coaching w biznesie, budowanie zaangażowania pracowników w różnorodnym zespole, efektywność indywidualna i zespołu z wykorzystaniem Insights Discovery, męskie wartości – męskie wybory, budowanie odporności psychicznej, określanie priorytetów, wykorzystanie męskiej energii w różnorodnych zespołach, warsztaty w zakresie określania strategicznych decyzji i konsekwencji w ich wdrażaniu, siła w relacjach, menedżer pod presją, radzenie sobie ze stresem.

W latach 2019-2025 odbył następujące szkolenia własne:

- Szkoła Trenerów Metrum - 09.2023 - 06.2024 r.
- Insights Discovery Accreditation - 04.2024 r.
- Business & Life Coaching Academy - 03.2023 - 07.2023 r.
- Sesja Mentorcoachingu/superwizji - 06.2023 r.
- The One-Year Management Development Programme MANAGEMENT - ICAN Institute 10.2021 - 05.2022 r.



7 z 7

Joanna Kapuścińska

Pracuje jako trenerka od 2002 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 2000 h warsztatowo-szkoleniowych.

Trenerka rozwoju osobistego i treningu interpersonalnego, rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne /PTP/ oraz doświadczony superwizor rekomendowany przez PTP.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne:

- 2024 - Model Brugijski - studium praktycznie / szkolenie pod patronatem Instytutu Korzybskiego
- 2024 - podyplomowe szkolenie w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach
- 2024 - konferencja EBTA (European Brief Therapy Association) / Teneryfa / 23 godziny szkolenia
- 2023 - warsztat „Terapeut(k)a też człowiek”- o rezyliencji z perspektywy „pomagacza”
- 2023 - warsztat prowadzony przez Anne-Marie Wulf pt. "Budowanie relacji - ja i inni" (w wymiarze 8 godzin dydaktycznych) podczas XVII Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach "Wokół R(el)acji w TSR!"
- 2022 - zdobycie certyfikatu do samodzielnego prowadzenia szkoleń w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach

W latach 2019–2025 szkoliła z tematów: proces grupowy, trening interpersonalny, superwizja treningu interpersonalnego, superwizja zespołów trenerskich, terapia skoncentrowana na rozwiązaniach, superwizja warsztatów autorskich, trening integracyjny, trening twórczego myślenia, warsztaty antystresowe oraz warsztaty umiejętności psychospołecznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

UWAGA: w ramowym programie usług oraz w informacjach podstawowych posługujemy się wymiarem **godzin zegarowych**

Przerwy są wliczane w czas usługi.

Stawka VAT: 23%

Warunki organizacyjne:

Szkolenie jest zaprojektowane tak, aby komfortowo pracowało się z grupą 10-16 osób. Podczas zajęć przewidziana jest również praca w parach, oraz praca w grupach (liczba osób zależna od przeprowadzanego ćwiczenia).

UWAGA: wszyscy trenerzy mogą poświadczyć, że są aktywni w zawodzie i na co dzień szkolą (nie tylko w Szkole Trenerów Metrum)

Uczestnik/Uczestniczka szkolenia jest zobowiązany do wzięcia udziału w treningu interpersonalnym, który jest warunkiem niezbędnym do uczestnictwa w dalszym cyklu szkoleniowym. Trening odbywa się w terminie 20-24 maja w Krainie Szeptów w woj. dolnośląskim. Pobyt jest dodatkowo płatny. Więcej informacji pod adresem biuro@metrum.edu.pl lub pod numerem tel. 601531256 lub 512172848.

Każdy uczestnik/uczestniczka projektu otrzyma certyfikat potwierdzający zdobycie nowych kompetencji.

Uczestnicy otrzymują segregator z materiałami w formie drukowanej i raport Insights Discovery®.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem rezerwacji miejsca na szkolenie jest skontaktowanie się z nami przed wybraniem naszej Karty Usługi, aby potwierdzić czy są wolne miejsca.

WAŻNE: Integralną częścią Szkoły Trenerów jest wyjazdowy, 5-dniowy Trening Interpersonalny, który nie może być finansowany przez BUR. Prosimy o kontakt, w celu uzyskania dokładnych informacji.

Dane kontaktowe: biuro@metrum.edu.pl lub telefon tel: 601275427 / 512172848

Adres

ul. Zabrska 3/6
40-068 Katowice
woj. śląskie

Sala szkoleniowa znajduje się w kameralnej kamienicy w centrum Katowic. Łatwy dojazd. Blisko stacja kolejowa, przystanki autobusowe i tramwajowe, jak również hotele czy hostele. Parking płatny od poniedziałku do soboty, w niedzielę bezpłatny.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256