



## Coaching indywidualny

Numer usługi 2025/02/07/8389/2546752

3 075,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

307,50 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

SNK Szkolenia

Językowe i

Biznesowe

Katarzyna

Ludzińska



📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 14.04.2025 do 30.06.2025

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Właściciele firm, przyszli kierownicy, liderzy, managerowie, kadra zarządzająca. <b>JEST TO PRZYKŁADOWA KARTA USŁUGI! Przed zapisem na wybraną usługę prosimy o wcześniejszy kontakt mailowy lub telefoniczny.</b> <b>Harmonogram zostanie uzupełniony po wcześniejszej konsultacji z uczestnikiem szkolenia.</b>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	31-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa pn. "Coaching indywidualny" przygotowuje do samodzielnej identyfikacji własnego potencjału w firmie, prowadząc do wzrostu wiedzy nt. indywidualnych obszarów do rozwoju, poszerzenia sposobów, strategii i technik auto-refleksyjnych w tworzeniu firmy oraz rozwoju umiejętności zarządzania.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje własny potencjał w zarządzaniu przedsiębiorstwem.	<ul style="list-style-type: none"><li>- określa ważne obszary do rozwoju;</li><li>- identyfikuje mocne i słabe strony;</li><li>- identyfikuje obszary wspierające w realizacji celu;</li><li>- dopasowuje działania do swoich możliwości indywidualnych.</li></ul>	Wywiad swobodny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z opisem efektów uczenia się.

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

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzające, 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?**

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdzające zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Szkolenie **Coaching indywidualny** obejmuje 10 godzin zegarowych (1 godz. = 60 minut).

Spotkania odbywają się raz w tygodniu, harmonogram dostosowywany jest indywidualnie do uczestnika.

Szkolenie skierowane jest do właścicieli firm, przyszłych kierowników, liderów, managerów, kadry zarządzającej.

**Program:**

## Moduł 1: OKREŚLENIE CELÓW INDYWIDUALNYCH

- Określenie ważnych obszarów do rozwoju (aktywności w pracy).
- Wybór obszaru do pracy na coaching.
- Doprecyzowanie celów indywidualnych.
- Diagnoza wartości motywującej przy realizacji celu.

## Moduł 2: DIAGNOZA POTENCJAŁU

- Identyfikacja mocnych i słabych stron.
- Diagnoza przekonań ograniczających w realizowaniu celu.
- Ćwiczenia stymulujące budowanie przekonań wspierających proces zarządzania firmą. Ćwiczenie Energia myśli, wizualizacja.
- Identyfikacja mapy wsparcia (wewnętrznej i zewnętrznej).

## Moduł 3: OPCJE WSPOMAGAJĄCE ZARZĄDZANIE FIRMĄ

- Określenie możliwych rozwiązań w realizacji postawionego celu. Zmiana perspektywy.
- Techniki metaforyczne, gry jako metody stymulujące mój proces zmiany w kierunku realizacji celu.
- Identyfikacja obszarów wspierających w realizacji celu.

## Moduł 4: WYBÓR DZIAŁAŃ DO POCZĄTKOWANIA/ ZASTOSOWANIA W PROCESIE ZARZĄDZANIA FIRMĄ

- Dopasowanie działań do moich możliwości indywidualnych.
- Identyfikacja optymalnych warunków do sprawdzenia w życiu realnym.
- Próbkę działań w warunkach bezpiecznych.
- Kontraktowanie, co wybieram po każdorazowym spotkaniu do wdrożenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Katarzyna Ludzińska

Współzałożycielka SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe; z wykształcenia psycholog społeczny, pedagog i trener biznesu. Jest licencjonowanym doradcą zawodowym (nr D/pup/2008/03), Liderem Klubu Pracy i Trenerem Zastępowania Agresji ART®. Szkoliła się m. in. u Roberta Diltsa („Modelowanie Czynników Sukcesu w Biznesie” i „Meta Przywództwo”). Ukończyła Akademię Coachingu na 2 poziomach. Jest Terapeutą Skoncentrowanym na Rozwiązaniach (terapia krótkoterminowa). Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje w kierunku pracy z drugim człowiekiem, bo uważa, że rozwój jest fundamentem procesu pomagania innym. W pracy jako trener i coach towarzyszy jej motto: „traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany”. Posiada doświadczenie w prowadzeniu treningów głównie z obszarów rozwoju osobistego i umiejętności interpersonalnych, a także kompetencji sprzedażowych i menedżerskich. Na swoim koncie ma przeprowadzonych ponad 10000 godz. szkoleń w różnych grupach docelowych. Specjalizuje się w tworzeniu i realizacji treningów wspomagających aktywizację zawodową młodzieży i osób dorosłych. W pracy indywidualnej (coachingi, indywidualne doradztwo zawodowe, terapia) z ludźmi kładzie szczególny nacisk na tworzenie przestrzeni dla potrzeb klienta oraz osiągnięcie przez nich wymiernych celów. Swoje umiejętności praktyczne przekazuje studentom od 15 lat współpracując z lubelskimi uczelniami wyższymi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały piśmienne (skrypt), teczka, długopis, notes, autorskie ćwiczenia i narzędzia do samopisu.

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały szkoleniowe w formie pliku pdf.

### Warunki uczestnictwa

Podpisanie umowy z SNK Szkolenia Językowe i Biznesowe Katarzyna Ludzińska, określającej warunki świadczenia usługi.

### Informacje dodatkowe

**Istnieje możliwość organizacji szkolenia stacjonarnie na terenie Lublina, po wcześniejszym uzgodnieniu.**

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platforma: aplikacja Zoom;

b) minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop, tablet lub inne urządzenie mobilne;

- głośniki i mikrofon - wbudowane, wejście USB lub bezprzewodowe Bluetooth;

- kamera internetowa - wbudowana lub wejście USB;

- system operacyjny - macOS, Windows 10, Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Ubuntu 12.04 lub wyższy;

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego:

- połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)

- przeglądarki:

- Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+
- macOS: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+
- Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

d) niezbędne oprogramowanie:

- materiały będą udostępnianymi w formatach: .pdf, .doc, .odt; do ich odczytania będą potrzebne programy - odpowiednio: Adobe Acrobat Reader, Microsoft Word lub OpenOffice lub LibreOffice.

## Kontakt



**Justyna Osiecka**

**E-mail** [info@szkolanakolach.pl](mailto:info@szkolanakolach.pl)

**Telefon** (+48) 733 170 333