



Kurs coachingu - Business & Life Coaching Academy Metrum® - edycja jesienna - kompetencje

Numer usługi 2025/05/22/156597/2763709

13 058,50 PLN brutto
10 616,67 PLN netto
116,59 PLN brutto/h
94,79 PLN netto/h

Metrum Szkolenia
Coaching
Doradztwo Beata
Kozak



📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 112 h

📅 25.10.2025 do 28.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
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; • menadżerowie/menadżerki.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	24-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	112
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

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).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje coaching i rozróżnia go od innych form pracy rozwojowej. Identyfikuje podstawowe zasady pracy coachingowej i korzyści płynące z coachingu.	Przytacza definicję coachingu zgodnie z ICF. Wskazuje kluczowe różnice między coachingiem a terapią, konsultingiem, doradztwem i szkoleniami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wymienia kluczowe zasady zgodne ze standardami ICF. Opisuje korzyści wynikające z procesu coachingowego.	Wywiad swobodny
Analizuje mechanizmy zmiany rozwojowej.	Wskazuje etapy zmiany i omawia ich znaczenie w procesie coachingowym. Identyfikuje opór klienta wobec zmiany.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Formułuje kontrakt coachingowy i przeprowadza sesję discovery.	Tworzy kontrakt coachingowy zgodnie ze standardami ICF. Prowadzi sesję discovery budując relację z klientem.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje, testuje i weryfikuje cele coachingowe.	Tworzy cele SMART, testuje je przy użyciu pytań kartezyjskich oraz weryfikuje wskaźniki sukcesu.	Wywiad swobodny
Posługuje się pytaniami coachingowymi, aktywnym słuchaniem i skalowaniem.	Formułuje pytania otwarte, alternatywne i skalujące. Stosuje techniki aktywnego słuchania na poziomach I, II i III.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje znaczenie wartości i ich wpływ na proces coachingowy.	Wskazuje wartości klienta i ich znaczenie w procesie coachingowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Definiuje cele do pracy i buduje motywację klienta do zmiany.	Tworzy cele w oparciu o wartości i motywację wewnętrzną klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje metafory w pracy coachingowej.	Wykorzystuje metafory jako narzędzie wspierające proces coachingowy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje model GROW w pracy coachingowej.	Przeprowadza sesję coachingową w oparciu o model GROW.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Pracuje z celem coachingowym w sposób pogłębiony.	Wykorzystuje narzędzia do analizy i doprecyzowania celu klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje metody pracy z perspektywą.	Korzysta z pytań poszerzających perspektywę, pracy z przestrzenią i pracy z postacią.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Stosuje strategię Walta Disneya do pracy nad dylematami klientów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Zamyka sesję coachingową i podsumowuje proces coachingowy.	Prowadzi refleksję końcową i analizuje postępy klienta.	Wywiad swobodny
Przeprowadza treningowe sesje coachingowe.	Prowadzi sesję coachingową zgodnie ze standardami ICF.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Daje feedback sesji coachingowej innym uczestnikom zgodnie ze standardami ICF.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Identyfikuje poziomy pracy coachingowej i podejście systemowe.	Analizuje poziomy pracy coachingowej i ich zastosowanie w praktyce.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje techniki pracy z głosem i budowania spokoju klienta.	Wykorzystuje modulację głosu i techniki wyciszania klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje własną markę osobistą jako coach.	Tworzy narrację o swoim stylu pracy i kierunku rozwoju.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, 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?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji

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

Tak, dokument potwierdza rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

Ważne:

- Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.
- Przerwy w usłudze są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Zjazd 1 - 25-26.10.2025 - prowadząca - Beata Kozak

Zjazd 2 - 29-30.11.2025 - prowadząca - Agata Otrębska

Temat: Metody pracy coachingowej, część 1

4h teorii, 12h praktyki

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 przekonaniami?

Jak jeszcze definiować cele do pracy?

Jak budować motywację klienta do zmiany?

Jak korzystać z metafory w pracy coachingowej?

Zjazd 3 - 17-18.01.2026 - prowadząca - Justyna Czempik

Temat: Metody pracy coachingowej, część 2

4h teorii, 12h praktyki

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?

Zjazd 4 - 20-21-22.02.2026 - prowadzący - Bartosz Berendt

Temat: Doskonalenie praktyki coachingowej

3h teorii, 21h praktyki

Prowadzenie treningowych sesji coachingowych w trakcie zajęć.

Podsumowanie treningowych sesji w oparciu o standaryzowany model informacji zwrotnej.

Analiza sesji coachingowych superwizowana przez mentor-coacha (sesja „na żywo”).

Zjazd 5 - 14-15.03.2026 - prowadzący - Kuba Giedroń

Temat: Zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej

4h teorii, 12h praktyki

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 przychodzisz i dokąd zmierzasz?

Wykorzystanie narzędzi psychometrycznego pomiaru w procesach coachingowych.

Zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej i wyznaczenie wiodących metod pracy.

Opracowanie planu rozwoju własnej ścieżki coachingowej i budowanie marki osobistej.

Zjazd 6 - Walidacja - 28.03.2026 - prowadzący - podmiot zewnętrzny - JOANNA KAPUŚCIŃSKA BLIŻEJ SIEBIE PRAKTYKA PSYCHOLOGICZNA

Temat: Walidacja

8h praktyki

Łącznie godzin teorii:

Łącznie godzin praktyki:

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

Cennik

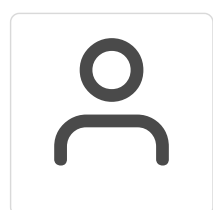
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	13 058,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 616,67 PLN
Koszt osobogodziny brutto	116,59 PLN
Koszt osobogodziny netto	94,79 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 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, szczyty się pracą z medalistami Polski, Europy i świata, ma na swoim koncie ponad 3 000 h sesji coachingowych, executive coaching, team coaching, coaching sportowców.



2 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.



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 Giedrojc

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

Beata Kozak

Pracuje jako trenerka od 1995 roku. Jest autorką agendy Szkoły Trenerów i programu Business & Life Coaching Academy.

Łącznie przeprowadziła ponad 30 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów:

Train the trainer, rozumienie dynamiki procesu grupowego, komunikacja w pracy trenera, metodologia pracy trenera, radzenie sobie z sytuacjami trudnymi na sali szkoleniowej, superwizja warsztatów autorskich, trening interpersonalny, trening intrapsychiczny, komunikacja w biznesie, zarządzanie zmianą, coaching w biznesie, team coaching, zarządzanie zespołami w organizacjach, szkolenia dla zespołów HR.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne:

- Gallup Certified Coach (sierpień 2023)
- Insights Discovery (kwiecień 2025 – licencja wymaga corocznego odnawiania) - narzędzie psychometryczne wykorzystywane do badań, których wyniki są bazą do szkoleń team coachingowych.

Jest czynnym coachem, prowadzi sesje life coachingowe, business coachingowe oraz executive coaching w organizacjach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas przerw kawowych oraz długiej przerwy obiadowej uczestnicy mają okazję wymienić się doświadczeniami, co jest dodatkową wartością szkolenia.

Korzyści z ukończenia Akademii Coachingu w Metrum:

- 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 osobowości
- uzyskanie gotowych materiałów do dalszej pracy coachingowej (arkusze pracy, karty coachingowe Metrumowa.Magia.Słowa, instrukcje do narzędzi).

Warunki uczestnictwa

W celu zapisania się / sprawdzenia czy są miejsca przed zapisem na szkolenie oraz uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:

e-mail: biuro@metrum.edu.pl

telefon: 601 275 427 lub 512 172 848

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.

Kontakt



Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256