



Trener rozwoju osobistego, coach, mentor – poziom zaawansowany.

Numer usługi 2025/06/06/148637/2797668

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

166,67 PLN brutto/h

166,67 PLN netto/h

INSTYTUT
ROZWOJU SEB-
TEAM Piotr
Jaworski

★★★★★ 4,5 / 5

17 ocen

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 60 h

📅 15.09.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

- pracownicy, właściciele przedsiębiorstw, którzy zarządzają zasobami ludzkimi i chcą podnieść swoje umiejętności interpersonalne i zarządcze;
- terapeuci, psycholodzy, trenerzy i inni pracujący z ludźmi zarówno grupowo, jak i indywidualnie,
- nauczyciele, w celu zrozumienia/pogłębienia wiedzy i umiejętności interpersonalnych przydatnych w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi
- trenerzy osobiści, w celu poszerzenia warsztatu pracy
- osoby, które potrzebują wsparcia terapeutycznego
- inne osoby, którzy chcą poszerzyć swoje umiejętności m.in. w zakresie komunikacji, współpracy, radzenia sobie z emocjami, itd.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

01-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

60

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Zapoznanie uczestników kursu z wiedzą psychologiczną, socjologiczną i filozoficzną przydatną do zrozumienia najważniejszych procesów psychicznych oraz społecznych i wyjaśniania zachowania człowieka w różnych sytuacjach życiowych. Wiedza ta ma być przydatna do rozpatrywania zagadnień z zakresu psycho-społecznych problemów obecnego życia oraz do rozpatrywania niewłaściwych zachowań w różnych grupach wiekowych i środowiskowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawy psychologii w zakresie zachowania i rozwoju człowieka, uwarunkowań jego prawidłowego i zaburzonego funkcjonowania.	Prawidłowo identyfikuje etapy rozwoju człowieka oraz typowe zachowania i zaburzenia w poszczególnych fazach rozwoju.	Test teoretyczny
Omawia mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych.	Wybiera poprawne mechanizmy radzenia sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi spośród przedstawionych opcji.	Test teoretyczny
Różnicuje pojęcie emocji i motywacji oraz zna pojęcie osobowości i jej zaburzeń.	Wskazuje poprawne definicje emocji, motywacji i typowych zaburzeń osobowości.	Test teoretyczny
Definiuje modele i style komunikacji interpersonalnej.	Dobiera właściwe opisy do konkretnych modeli i stylów komunikacji interpersonalnej.	Test teoretyczny
Zna techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji.	Rozpoznaje techniki relaksacyjne i strategie redukcji lęku wśród przedstawionych przykładów.	Test teoretyczny
Projektuje i realizuje w warunkach symulowanych elementarne formy pomocy psychologicznej.	Wybiera właściwe elementy struktury rozmowy pomocowej oraz dobiera odpowiednie metody interwencji do określonego przypadku opisanego w scenariuszu.	Test teoretyczny
Ocenia funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja).	Identyfikuje rodzaj reakcji na stres, konflikt lub frustrację w przedstawionych scenariuszach i wskazuje adekwatne mechanizmy obronne.	Test teoretyczny
Zna psychologiczne aspekty funkcjonowania człowieka w różnych okresach rozwojowych.	Dobiera charakterystyczne cechy rozwojowe i wyzwania psychologiczne do odpowiednich okresów życia człowieka.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy warunki do prawidłowej komunikacji.	Wskazuje czynniki sprzyjające skutecznej komunikacji w różnych kontekstach interpersonalnych i zawodowych.	Test teoretyczny
Dokonuje wyboru właściwych technik redukcowania lęku i metod relaksacyjnych. Kryterium weryfikacji:	Dobiera odpowiednie techniki relaksacyjne do opisu sytuacji zawierającej objawy lęku lub napięcia.	Test teoretyczny

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

Program szkolenia: Trener rozwoju osobistego, coach, mentor – poziom zaawansowany

To intensywne i praktyczne szkolenie skierowane do osób pragnących pogłębić swoje kompetencje w zakresie wspierania rozwoju innych – jako trenerzy, coachowie i mentorzy. Program oparty jest na aktualnej wiedzy psychologicznej i metodyce pracy z człowiekiem w procesie zmiany. Uczestnicy rozwijają zarówno umiejętności interpersonalne, jak i narzędziowe, niezbędne do pracy rozwojowej z jednostką i grupą.

Moduły szkoleniowe:

1. Komunikacja interpersonalna (9 godz.)

Rozwijanie zaawansowanych umiejętności komunikacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem aktywnego słuchania, komunikatów „ja”, informacji zwrotnej oraz eliminowania barier w komunikacji. Uczestnicy poznają różnorodne style komunikacyjne i uczą się je świadomie wykorzystywać w pracy trenerskiej i coachingowej.

2. Praca z emocjami (9 godz.)

Pogłębiona wiedza na temat emocji oraz technik ich rozpoznawania, nazywania i regulowania. Moduł obejmuje również pracę z emocjami klienta w procesie zmiany oraz wspieranie go w przechodzeniu przez trudne stany emocjonalne.

3. Współpraca i budowanie relacji (9 godz.)

Zajęcia skoncentrowane na rozwoju umiejętności budowania autentycznych i opartych na zaufaniu relacji – zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej. Omawiane są zagadnienia takie jak empatia, zaufanie, granice w relacji oraz praca w środowisku różnorodnym.

4. Radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne (9 godz.)

Moduł dostarcza praktycznych narzędzi do zarządzania stresem – zarówno własnym, jak i klienta. Uczestnicy poznają techniki oddechowe, relaksacyjne oraz strategie obniżania napięcia i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

5. Coaching – zaawansowane podejście (13 godz.)

Intensywny warsztat poświęcony technikom coachingowym, prowadzeniu procesu coachingowego oraz pracy z celami, przekonaniami i zasobami klienta. Uczestnicy ćwiczą różne style i modele coachingu, w tym coaching prowokatywny, narracyjny i skoncentrowany na rozwiązaniach.

6. Mentoring – proces wspierania rozwoju (11 godz.)

Moduł ukierunkowany na rozwój kompetencji mentorskich: budowanie relacji mistrz–uczeń, praca na doświadczeniu, dzielenie się wiedzą i wspieranie rozwoju osobistego oraz zawodowego podopiecznego. Uczestnicy poznają etapy procesu mentoringowego oraz narzędzia wspomagające skuteczne prowadzenie relacji mentorskiej.

Cały program oparty jest na metodach aktywizujących: ćwiczeniach, symulacjach, case study i pracy własnej.

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	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Najdar

Coach, mentor, doradca, szkoleniowiec i terapeutka. Trenerka rozwoju osobistego oraz ustawień systemowych B. Hellinera, numerolog, doradca personalny i biznesowy, dyplomowany bioterapeuta. Wykładowca na Studium Psychologii Psychotronicznej. Wybitna ekspertka w zakresie treningów interpersonalnych, pracy w zakresie rozwoju osobistego. Pracuje metodami zarówno „tradycyjnymi”, jak i z wykorzystaniem autorskich metod, narzędzi i technik, które wypracowywała przez ostatnie 40 lat. Pomimo swojego dojrzałego wieku nadal pracuje i poszerza swoją wiedzę i umiejętności, korzystając z zaplecza ekspertów z całego świata. Przeprowadziła niezliczoną ilość godzin szkoleniowych oraz doradczo - mentorskich – 40letnie doświadczenie. Autorka i współautorka licznych opracowań, narzędzi, „złotych myśli”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy: materiały szkoleniowe, wykwalifikowaną kadrę trenerską. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma imienny certyfikat ukończenia szkolenia wraz z efektami uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie podzielone jest na 15 spotkań po 4 godziny, spotkania odbywać się będą w czwartki w godzinach 18:00-22:00

Dysponujemy wykwalifikowaną kadrą trenerską, posiadającą doświadczenie i kwalifikacje zawodowe do realizacji projektów szkoleniowych z różnorodnych zakresów. Ponadto wspieramy w organizacji szkoleń, eventów, konferencji, pomagamy w rekrutacji kadr, identyfikujemy możliwości pozyskania środków zewnętrznych.

Istnieje możliwość organizacji szkolenia dedykowanego, w miejscu i czasie wskazanym przez Państwa. W razie zainteresowania ofertą indywidualną, prosimy o kontakt.

Adres

al. Jana Pawła II 29B/33

80-462 Gdańsk

woj. pomorskie

Kontakt



Justyna Pielecka

E-mail ksiegowosc@seb-team.pl

Telefon (+48) 570 707 874