



BodyConnection

Agata Olszewska-Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

672 oceny

Indywidualny mentoring z zakresu umiejętności coachingowych w ramach programu Body Connection™ Practitioner.

Numer usługi 2025/07/07/34566/2862339

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Mentoring

🕒 10 h

📅 07.04.2026 do 15.05.2026

2 214,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Usługa jest dedykowana dla uczestników programu Body Connection™ Practitioner.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	06-04-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	10
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do rozwoju kompetencji coachingowych i przygotowuje do pozyskania akredytacji na poziomie ACC (ICF Associate Certified Coach) oraz samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych i wspierania klientów w rozwoju osobistym i zawodowym zgodnie ze standardami i kluczowymi kompetencjami określonymi przez International Coaching Federation.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zawiera i realizuje ustalenia kontraktu coachingowego.	Opisuje, co wchodzi w zakres usługi coachingowej. Uzgadnia warunki współpracy oraz zakresy odpowiedzialności. Doprowadza do ustalenia przejrzystego kontraktu coachingowego dotyczącego relacji, procesu, planów oraz celów. Określa z klientem cel na proces i na sesję oraz miary sukcesu. Projektuje rozmowę w kierunku pożądanego przez klienta rezultatu.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Definiuje i wdraża sposoby na budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa w procesie coachingowym.	Definiuje warunki wspierające zaufanie i poczucie w procesie coachingowym i je wdraża.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Przeprowadza proces odpowiadający na potrzeby klienta.	Monitoruje przebieg sesji. Dostosowuje proces oraz sposób prowadzenia sesji do potrzeb klienta. Stosuje adekwatne techniki i narzędzia coachingowe. Prezentuje postawę obecności i pewności podczas pracy z klientem. Rozpoznaje blokady w procesie coachingowym i wdraża sposoby na ich niwelowanie.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Prezentuje efektywną komunikację w pracy z klientem.	Definiuje kluczowe zasady skutecznej komunikacji w procesie coachingowym. Aktywnie słucha. Wdraża sposoby na zapewnienie jasności i zrozumienia. Rozpoznaje sygnały niewerbalne i wykorzystuje te informacje w prowadzeniu sesji. Rozróżnia kanały percepcyjne i stosuje język klienta. Dostrzega szerszy kontekst wypowiedzi klienta. Korzysta z narzędzi i technik ułatwiających klientowi dokonywanie odkryć i wspierających proces uczenia się. Zadaje pytania, które pomagają klientowi wykraczać poza dotychczasowe sposoby myślenia. Wspiera klienta w zmianie perspektywy. Zachęca klienta do podejmowania wyzwań.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Definiuje i wdraża kluczowe etapy sesji coachingowej.	Rozróżnia etapy rozmowy coachingowej. Płynnie przechodzi do kolejnych etapów sesji.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wspiera klienta w uczeniu się i rozwoju. Opracowuje z klientem plan działania.	Pracuje z klientem nad integracją nowych wglądów i wniosków. Przekłada z klientem odkrycia z sesji/procesu na działania. Pomaga w identyfikowaniu działań, które poprowadzą klienta do pożądanых rezultatów i tworzeniu planu działania.	Wywiad ustrukturyzowany
		Prezentacja
Definiuje i prezentuje postawę coachingową coacha.	Opisuje kluczowe zasady budowania relacji coachingowej. Definiuje i prezentuje podejście skoncentrowane na kliencie. Wykazuje, iż klienci są odpowiedzialni za swoje wybory. Wykorzystuje samoświadomość i intuicję z korzyścią dla klienta.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja

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

Analiza zrealizowanych przez uczestniczkę sesji coachingowych zgodnie z standardami i kluczowymi kompetencjami coachingowymi wg International Coaching Federation

Informacja zwrotna w obszarach:

1. Budowanie relacji coachingowej.
2. Struktura sesji coachingowej.
3. Kontraktowanie, proces ustalania celu klienta i pożądanego rezultatu sesji/procesu coachingowego.
4. Tworzenie doświadczenia wspierającego rozwój klienta. Wybrane narzędzia coachingowe jako alternatywa do stosowanych przez uczestniczkę do zastosowania w tematach związanych z motywacją, budowaniem poczucia własnej wartości i pewności siebie, budowaniem wizji, ustalaniem priorytetów i podejmowaniem decyzji, radzeniem sobie ze stresem oraz wypaleniem i innych, w których uczestniczka pracuje z klientami.

5. Dostosowanie komunikacji z klientem do jego preferowanych kanałów percepcyjnych.
6. Praca z emocjami i przekonaniami w coachingu.
7. Pytania sięgające sedna.
8. Blokada w procesie coachingowym.
9. Domykanie sesji coachingowej, planowanie działań.
10. Pozycja coacha w relacji coachingowej.

Narzędzia i metody pracy:

- rozmowa mentoringowa
- analiza nagranych sesji coachingowych przeprowadzonych przez uczestnika
- informacja zwrotna zgodnie ze standardami i kluczowymi kompetencjami coachingowymi określonymi przez ICF Global.
- zalecenia i wskazówki dotyczące rozwoju umiejętności
- sesje pytań i odpowiedzi

Część mentoringowa obejmuje 8 godzin usługi

Walidacja obejmuje 2 godziny usługi.

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	2 214,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Katarzyna Kuzak



Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca Modelu Motyla™ – innowacyjnego podejścia do sesji coachingowych, autorka publikacji naukowych w dziedzinie coachingu. Założycielka Szkoły Coachingu Katarzyna Kuzak. Poza ekspertyzą w coachingu, rozwija umiejętności psychoterapeutyczne (Psychoterapia Systemowa), kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów i osób przygotowujących się do zawodu coacha (min 120 godz. w ostatnich dwóch latach). W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 60 godzin mentoringu z zakresu umiejętności coachingowych.



2 z 2

Agata Olszewska-Sarapata

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca Body Connection Coaching™ – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń z zakresu umiejętności coachingowych. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 60 godzin mentoringu z zakresu umiejętności coachingowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma workbook do procesu mentoringowego.

Warunki uczestnictwa

Zapis na usługę przy pomocy nadanego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Godzina usługi mentoringu = 60 min.

Warunki techniczne

Usługa walidacji ostatecznie zrealizowana za pośrednictwem platformy ZOOM.

Opis warunków technicznych:

1. Wymagania sprzętowe: System Windows z procesorem Intel Dual-Core o częstotliwości 2.XX GHz lub procesorem AMD (zalecane minimum 2 GB RAM). Mac z systemem MacOS 10.12 lub nowszym na wspieranym urządzeniu z procesorem Intel CPI (zalecane minimum 2 GB RAM).
2. Zainstalowany system operacyjny: Windows 7 z dodatkiem Service Pack 1 lub nowszy. Upewnij się, że masz zaktualizowane sterowniki. MacOS 10.12 lub nowszy na wspieranym Macu.
3. Zainstalowana przeglądarka internetowa: Ostatnie dwie główne wersje jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Apple Safari, Microsoft Edge.
4. Minimalna wymagana przepustowość łącza: Przy transferze wychodzącym - minimum 300 kb/s. Przy transferze przychodzącym - minimum 300 kb/s.
5. Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.
6. Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do usługi.
7. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed usługą.

Kontakt



Agata Olszewska-Sarapata

E-mail coaching.agata.olszewska@gmail.com

Telefon (+48) 668 820 300