



"FOUR J" Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

8 526 ocen

Rola trenera w procesie rozwojowym - szkolenie

Numer usługi 2025/07/31/13688/2914392

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 29.08.2025 do 01.09.2025

5 760,00 PLN brutto

5 760,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem
Grupa docelowa usługi	Osoby zainteresowane zrozumieniem kluczowych kompetencji trenerskich.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	28-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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

Kurs przygotowuje do efektywnego pełnienia roli trenera w procesach rozwojowych, w tym: zrozumienie kluczowych kompetencji trenerskich, umiejętność projektowania i prowadzenia szkoleń oraz skutecznego wspierania uczestników w ich rozwoju osobistym i zawodowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zarządza stresem i emocjami	definiuje co to jest stres, identyfikuje objawy stresu	Test teoretyczny
	identyfikuje fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu u siebie oraz współpracowników,	Test teoretyczny
	stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, opracowuje osobisty plan zarządzania stresem	Test teoretyczny
	podejmuje świadome działania mające na celu zmniejszenie stresu w codziennym życiu	Test teoretyczny
	definiuje cel, identyfikuje grupę docelową oraz przygotowuje profil odbiorcy	Test teoretyczny
tworzenie eksperckiego wizerunku trenera w sieci	wybiera media społecznościowe, tworzy osoby, tworzy komunikaty	Test teoretyczny
	definiuje rolę multimediów, tworzy prezentacje: canva powerpoint	Test teoretyczny
charakteryzuje rolę trenera w grupie i procesie rozwojowym	Precyzyjnie określa cele ogólne i szczegółowe	Test teoretyczny
	wzmacnia zasoby automotywacyjne	Test teoretyczny
	buduje wartościowe relacje w grupie	Test teoretyczny
	identyfikuje potencjalne bariery (np. interpersonalne, komunikacyjne) w procesie szkoleniowym	Test teoretyczny
definiuje style myślenia i działania	reaguje na: stres, sytuacje nieprzewidziane, trudne zachowania uczestników, proces grupowy	Test teoretyczny
	wykorzystuje styl myślenia jako świadomy zasób do wykorzystania na sali szkoleniowej	Test teoretyczny
	obiera styl działania, czyli obszary największej skuteczności - w odniesieniu do procesu szkoleniowego	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
buduje atmosferę zaufania i współpracy	tworzy przyjazne środowisko sprzyjające efektywnej nauce i zaangażowaniu uczestników	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

W trakcie usługi szkoleniowej zostaną podjęte następujące zagadnienia

1 dzień

- Zarządzanie stresem i emocjami, co to jest stres
- fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu u siebie oraz współpracowników
- techniki radzenia sobie ze stresem, osobisty plan zarządzania stresem
- świadome działania mające na celu zmniejszenie stresu w codziennym życiu

2 dzień

- tworzenie eksperckiego wizerunku trenera w sieci
- cel, grupa docelowa oraz profil odbiorcy szkoleń
- media społecznościowe, tworzenie osoby trenera, tworzenie komunikatów do przyszłych kursantów
- rola multimediów, prezentacje canva, powerpoint wykorzystywanych przez trenera podczas szkoleń

3 dzień

- rola trenera w grupie i procesie rozwojowym
- cele ogólne i szczegółowe

- zasoby automotywacyjne
- wartościowe relacje w grupie
- potencjalne bariery (np. interpersonalne, komunikacyjne) w procesie szkoleniowym

4 dzień

- style myślenia i działania
- stres, sytuacje nieprzewidziane, trudne zachowania uczestników, proces grupowy
- styl myślenia jako świadomy zasób do wykorzystania na sali szkoleniowej
- styl działania, czyli obszary największej skuteczności - w odniesieniu do procesu szkoleniowego
- grupy docelowe i założenia szkolenia,
- atmosfera zaufania i współpracy
 - walidacja

Podczas szkolenia jest wyznaczona osoba odpowiedzialna za walidację.

Walidacja przeprowadzona zostaje w ostatnim dniu szkolenia o wyznaczonej godzinie w harmonogramie, na podstawie testu teoretycznego przeprowadzonego przez walidatora.

• Formy pracy podczas szkolenia:

- prezentacje na forum wypracowanych wyników.

Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych (1 godzina szkolenia = 60 minut)

Przerwy wliczają się do czasu usługi.

Liczba godzin usługi jest liczona wg godzin zegarowych (1 godzina= 60 minut zegarowych) – łącznie 32 godziny zegarowe, w tym zajęcia teoretyczne 8 godzin, zajęcia praktyczne 19 godzin, walidacja 1 godzina, przerwy 4 godziny.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 34

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 34 Zarządzanie stresem i emocjami, co to jest stres- teoria	Michał Hanuszek	29-08-2025	08:30	10:00	01:30
2 z 34 Przerwa	Michał Hanuszek	29-08-2025	10:00	10:15	00:15
3 z 34 fizyczne, emocjonalne i behawioralne objawy stresu u siebie oraz współpracownikó w - praktyka	Michał Hanuszek	29-08-2025	10:15	12:30	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 34 Przerwa	Michał Hanuszek	29-08-2025	12:30	13:00	00:30
5 z 34 techniki radzenia sobie ze stresem, osobisty plan zarządzania stresem - teoria	Michał Hanuszek	29-08-2025	13:00	13:30	00:30
6 z 34 techniki radzenia sobie ze stresem, osobisty plan zarządzania stresem - praktyka	Michał Hanuszek	29-08-2025	13:30	14:30	01:00
7 z 34 Przerwa	Michał Hanuszek	29-08-2025	14:30	14:45	00:15
8 z 34 świadome działania mające na celu zmniejszenie stresu w codziennym życiu - praktyka	Michał Hanuszek	29-08-2025	14:45	16:30	01:45
9 z 34 tworzenie eksperckiego wizerunku trenera w sieci - teoria	Beata Hanuszek	30-08-2025	08:30	10:00	01:30
10 z 34 Przerwa	Beata Hanuszek	30-08-2025	10:00	10:15	00:15
11 z 34 cel, grupa docelowa oraz profil odbiorcy szkoleń - teoria	Beata Hanuszek	30-08-2025	10:15	10:45	00:30
12 z 34 cel, grupa docelowa oraz profil odbiorcy szkoleń - praktyka	Beata Hanuszek	30-08-2025	10:45	12:30	01:45
13 z 34 Przerwa	Beata Hanuszek	30-08-2025	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 34 media społecznościowe , tworzenie osoby trenera, tworzenie komunikatów do przyszłych kursantów - praktyka	Beata Hanuszek	30-08-2025	13:00	14:30	01:30
15 z 34 Przerwa	Beata Hanuszek	30-08-2025	14:30	14:45	00:15
16 z 34 rola multimediów, prezentacje canva, powerpoint wykorzystywanych przez trenera podczas szkoleń - praktyka	Beata Hanuszek	30-08-2025	14:45	16:30	01:45
17 z 34 rola trenera w grupie i procesie rozwojowym - teoria	Marta Szarogroder	31-08-2025	08:30	10:00	01:30
18 z 34 Przerwa	Marta Szarogroder	31-08-2025	10:00	10:15	00:15
19 z 34 cele ogólne i szczegółowe - teoria	Marta Szarogroder	31-08-2025	10:15	10:45	00:30
20 z 34 cele ogólne i szczegółowe - praktyka	Marta Szarogroder	31-08-2025	10:45	12:30	01:45
21 z 34 Przerwa	Marta Szarogroder	31-08-2025	12:30	13:00	00:30
22 z 34 zasoby automotywacyjne - praktyka	Marta Szarogroder	31-08-2025	13:00	14:30	01:30
23 z 34 Przerwa	Marta Szarogroder	31-08-2025	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 34 wartościowe relacje w grupie - praktyka	Marta Szarogroder	31-08-2025	14:45	15:30	00:45
25 z 34 potencjalne bariery (np. interpersonalne, komunikacyjne) w procesie szkoleniowym - praktyka	Marta Szarogroder	31-08-2025	15:30	16:30	01:00
26 z 34 style myślenia i działania - teoria	Joanna Fabisiak	01-09-2025	08:30	10:00	01:30
27 z 34 Przerwa	Joanna Fabisiak	01-09-2025	10:00	10:15	00:15
28 z 34 stres, sytuacje nieprzewidziane, trudne zachowania uczestników, proces grupowy - teoria	Joanna Fabisiak	01-09-2025	10:15	10:45	00:30
29 z 34 stres, sytuacje nieprzewidziane, trudne zachowania uczestników, proces grupowy - praktyka	Joanna Fabisiak	01-09-2025	10:45	12:30	01:45
30 z 34 Przerwa	Joanna Fabisiak	01-09-2025	12:30	13:00	00:30
31 z 34 styl myślenia jako świadomy zasób do wykorzystania na sali szkoleniowej - praktyka	Joanna Fabisiak	01-09-2025	13:00	14:30	01:30
32 z 34 Przerwa	Joanna Fabisiak	01-09-2025	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 34 styl działania, czyli obszary największej skuteczności - w odniesieniu do procesu szkoleniowego, grupy docelowe i założenia szkolenia, atmosfera zaufania i współpracy - praktyka	Joanna Fabisiak	01-09-2025	14:45	15:30	00:45
34 z 34 Walidacja	-	01-09-2025	15:30	16:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 760,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 760,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Joanna Fabisiak

Akredytowany Coach Izby Coachingu, certyfikowany Coach w podejściu Multi-Level Coaching, Trener rozwoju osobistego, licencjonowany użytkownik kwestionariusza MTQ48 do diagnozy odporności psychicznej, Certyfikowany Trenerem FRIS®

Od ponad 12 lat związana z branżą szkoleniową i rozwoju osobistego.

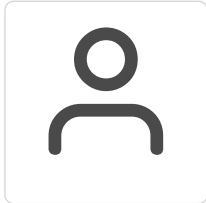
Posiada doświadczenie zawodowe w sektorze biznesowym (obszar PR, kontakty z mediami) oraz w administracji publicznej.

Współpracuje z uczelniami wyższymi – Wyższe Szkoły Bankowe, Uniwersytet Warszawski,

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Prowadzę zajęcia na studiach podyplomowych Coaching na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Autorka warsztatów i programów rozwojowych, nastawionych na wzmacnianie wewnętrznego potencjału, sprawstwa i proaktywności. Realizuje projekty rozwojowe dla kadry menedżerskiej i zespołów. Pomaga szefom skutecznie kierować swoim zespołem zarówno podczas codziennej, rutynowej pracy, jak w momentach kryzysowych. Wspiera w osiąganiu celów zgodnych ze strategią firmy, jak i osobistymi wartościami. Prowadzi sesje life coachingu. Towarzyszy klientom w inspirującej drodze zmian, przekraczaniu ograniczających blokad, odkrywaniu wewnętrznego potencjału i zwiększania swojej osobistej efektywności. Współautorka programu studiów podyplomowych Coaching na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, na których prowadzi zajęcia.

Kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat – przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



2 z 4

Marta Szarogroder

Marta Szarogroder-Rosiak: Ukończyła kierunki studiów magisterskich- prawo na UMK w Toruniu oraz nauki polityczne ze specjalizacją dziennikarską na UKW w Bydgoszczy. Jest także absolwentką studiów podyplomowych w zakresie Public Relations na UAM w Poznaniu.

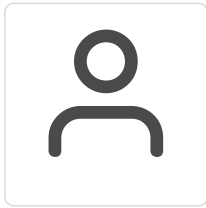
Ukończyła także wiele kursów z marketingu, social mediów, marketingu internetowego. Od 4 lat prowadzi własną agencję marketingową i PR, która zajmuje się prowadzeniem marketingu internetowego, zarządzaniem oraz doradztwem w zakresie branding dla firm głównie z branży medycznej i beauty. Ważnym elementem pracy Marty są szkolenia obejmujące internet marketing, social media marketing, sprzedaż, obsługę klienta, branding, employers branding, zarządzanie kryzysowe, personal branding. Posiada doświadczenie w przeprowadzaniu szkoleń z zakresu zarządzania firmą oraz wykorzystywaniu technologii (około 130h przez ostatnie 2 lata). Specjalizacja: Specjalizuje się w budowaniu marek (w tym w social mediach), personal branding, employers branding. Swoją uwagę poświęca także takim zagadnieniom jak CSR (Społeczna Odpowiedzialność Biznesu), traktowany w kategoriach elementu branding i employers branding, a nie jedynie jako działalność charytatywna. Kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat – przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



3 z 4

Michał Hanuszek

Trener biznesowy. Prowadzi szkolenia z zakresu psychologii sprzedaży, psychologii w zarządzaniu, negocjacji międzynarodowych. Wiceprezes firmy o międzynarodowym zasięgu w branży energetycznej. Posiada wieloletnie doświadczenie w negocjacjach biznesowych na rynkach azjatyckich i europejskich. Wiceprezes firmy Pasja Grupa Dobrych Trenerów, Dyrektor ds. sprzedaży w firmie Rule No.8. Absolwent Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Absolwent Wydziału Budownictwa i Inżynierii Środowiska na kierunku Zarządzanie i Marketing w Organizacji Gospodarczej na Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym w Bydgoszczy oraz studiów podyplomowych na wydziale Ekonomii i Zarządzania w Opolu w zakresie: Biznes międzynarodowy Unia Europejska – Chiny. Absolwent Akademii Trenera Biznesu w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Szkolenie dla dyrektorów, kadry menedżerskiej i pracowników wyższego szczebla takich firm jak: Lea Future - Organic Farma zdrowia - Ekowital Hydrovacum - LG klimatyzacja - Wyższa Szkoła Bankowa w Toruniu I Bydgoszczy - Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej Wykładowca na studiach MBA w Wyższej Szkole Bankowej w Szczecinie- Wykładowca na studiach podyplomowych „A” Doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ciągu 24 miesięcy wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia ok 380 godzin szkolenia z Akademii Menadżera. Kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat – przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usług.



4 z 4

Beata Hanuszek

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, psychologii rozwoju, kompetencji menedżerskich, coachingu zespołowym oraz mediacjach. Przeprowadziła około 200 godz. szkoleniowych dla osób dorosłych (licząc 24 miesiące wstecz od dnia rozpoczęcia usługi) z zakresu budowania efektywnych zespołów, zarządzania salonem i Akademii Menadżera. Dorobek zawodowy to ponad 20lat pracy z ludźmi, w tym wiele lat w edukacji, sprzedaży i coachingu. Pracuje jako wykładowca na studiach podyplomowych, szkoleniowiec, akredytowany coach i mediator. Jako menedżer do spraw zarządzania kierunkami studiów podyplomowych dla biznesu współpracuje oraz trener z firmą Pasja Grupą Dobrych Trenerów. Posiada certyfikat coach ACCICF. Była członkiem zespołu pracującym nad strategią rozwoju kultury miasta Bydgoszczy przy Urzędzie Miasta. Jest członkiem ICF Global i członkiem zarządu i dyrektorem regionalnym ICFPolska. Pracuje jako certyfikowany konsultant metody Insights Discovery. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytetu Śląskim w Katowicach i Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu. Certyfikowany coach ACC ICF, konsultant metody Insights Discovery oraz trener biznesu. Posiada doświadczenie w przeprowadzaniu diagnoz rozwojowych przedsiębiorstw. Kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat – przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów w formie pdf dla każdego z uczestników szkolenia.

Uczestnicy otrzymają skoroszyt, ołówek, teczkę.

Informacje dodatkowe

W przypadku finansowania ze środków publicznych w przynajmniej 70% - cena netto=brutto. Stawka vat zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt. 29 c ustawy o vat, lub paragraf 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013. W przypadku finansowania poniżej 70% ze środków publicznych, doliczony zostanie vat 23% do ceny netto. Po zakończeniu udziału w szkoleniu z min. 80% obecnością oraz pozytywnej walidacji, uczestnik otrzyma certyfikat i zaświadczenie o ukończeniu usługi. Dostawca usługi zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027).

Na szkoleniu jest sporządzana lista obecności.

Szkolenie odbędzie się w sali nr 2

Adres

ul. Chełmżyńska 12
85-459 Bydgoszcz
woj. kujawsko-pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Justyna Gross

E-mail justyna.gross@zaremba-academy.com

Telefon (+48) 665 309 912