



Metrum Szkolenia
Coaching
Doradztwo Beata
Kozak

★★★★★ 4,7 / 5

4 oceny

Szkolenie trenerskie - opór na sali szkoleniowej, narzędzia pracy warsztatowej i tworzenie scenariusza oraz trening wystąpień - KOMPETENCJE

Numer usługi 2025/08/26/156597/2961470

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 80 h

📅 24.01.2026 do 17.05.2026

7 000,00 PLN brutto

7 000,00 PLN netto

87,50 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
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, psychologodzy/psycholożki, doradcy/doradczynie zawodowi/e; • osoby pracujące z zespołami; • osoby planujące zmianę ścieżki kariery; • pracownicy działów HR; • osoby zainteresowane rozwojem osobistym.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	23-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	80
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

Treść szkolenia koncentruje się na rozwijaniu kluczowych kompetencji trenerskich, przygotowując uczestników do efektywnego prowadzenia szkoleń i warsztatów. Program jest oparty na praktycznych technikach i metodach, z naciskiem na budowanie umiejętności interpersonalnych oraz tworzenie wartościowych doświadczeń edukacyjnych. Celem jest wyposażenie przyszłych trenerów w narzędzia pozwalające na prowadzenie szkoleń w sposób angażujący, skuteczny i dostosowany do uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania oporu u uczestników szkoleń. Identyfikuje własne postawy trenerskie mogące wywoływać trudności. Stosuje techniki radzenia sobie z trudnymi uczestnikami i sytuacjami w grupie. Dobiera strategie reagowania do rodzaju sytuacji trudnej.	• Wymienia psychologiczne i sytuacyjne źródła oporu. • Opisuje wpływ procesu zmiany na pojawianie się oporu. • Analizuje konsekwencje niezaopiekowanego oporu w grupie. • Wskazuje zachowania trenera, które zwiększają napięcie w grupie. • Analizuje przykłady interakcji, które mogą wywołać opór uczestników. • Dobiera adekwatne metody interwencji do typu trudności (np. konflikt, podważanie autorytetu). • Różnicuje reakcje w przypadku oporu jawnego i ukrytego. • Proponuje konkretne techniki radzenia sobie z łamaniem kontraktu lub podważaniem autorytetu. • Uzasadnia dobór strategii do kontekstu sytuacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje formy pracy warsztatowej ze względu na ich funkcję i zastosowanie. Prezentuje zasady projektowania modułów edukacyjnych w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się. Wymienia zasady prawidłowego projektowania ćwiczeń szkoleniowych. Ocenia wpływ struktury i procesu na efektywność edukacji dorosłych.	• Wskazuje przykłady ćwiczeń podnoszących dynamikę, wyciszających, konfrontacyjnych i bezpiecznych. • Opisuje sytuacje, w których dana forma pracy jest adekwatna. • Opracowuje logiczny ciąg działań szkoleniowych według etapów cyklu Kolba. • Wskazuje metody dopasowane do każdego etapu cyklu. • Opisuje przebieg ćwiczenia wraz z instrukcją i celem edukacyjnym. • Przedstawia sposób podsumowania i transferu doświadczenia. • Wskazuje elementy struktury szkolenia, które wpływają na efektywność uczenia się. • Opisuje rolę trenera w podtrzymywaniu procesu uczenia się u dorosłych. • Uzasadnia konieczność dostosowania metod do potrzeb grupy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje cele szkoleniowe zgodne z zasadami SMART oraz z potrzebami grupy docelowej. Charakteryzuje podstawowe metody ewaluacji szkoleń i dobiera odpowiednie narzędzie do celu szkolenia. Planuje czas trwania poszczególnych etapów warsztatu z uwzględnieniem kształtowania kompetencji. Stosuje zasady projektowania warsztatu zgodnie z cyklem uczenia się dorosłych.	• Wymienia i charakteryzuje co najmniej trzy metody ewaluacji. • Dobiera i uzasadnia wybór narzędzia ewaluacyjnego do konkretnego celu szkolenia. • Tworzy harmonogram szkolenia uwzględniający czas i cele każdego modułu. • Rozróżnia aktywności rozwijające wiedzę, umiejętności i postawy. • Charakteryzuje strukturę warsztatu w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się. • Opisuje logiczny ciąg działań edukacyjnych w scenariuszu szkolenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wymienia czynniki budowania dobrej relacji z uczestnikami. Identyfikuje sygnały emocjonalne w grupie uczestników warsztatu. Identyfikuje wskaźniki behawioralne poświadczające otwartość na otrzymywanie informacji zwrotnej.	• Rozróżnia zachowania sprzyjające i niesprzyjające współpracy w grupie. • Charakteryzuje elementy komunikacji wspierające utrzymanie pozytywnych relacji. • Uczestnik rozróżnia typowe reakcje emocjonalne w grupie szkoleniowej. • Definiuje sposoby reagowania na trudne sytuacje w pracy warsztatowej. • Uczestnik ocenia przykładowe odpowiedzi trenera pod kątem ich adekwatności do emocji uczestników. • Charakteryzuje cechy konstruktywnej informacji zwrotnej. Uczestnik uzasadnia wybór najlepszej formy udzielenia feedbacku w podanym przykładzie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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?

Program

Szkolenie jest skierowane do:

- osób planujących rozpoczęcie lub rozwój działalności w ramach zielonych miejsc pracy, zainteresowanych zdobyciem zielonych kompetencji i umiejętności cyfrowych
- Trenerzy/trenerki, absolwenci/absolwentki szkół i kursów trenerskich, podyplomowych studiów trenerskich;
- studenci/studentki oraz absolwenci/absolwentki studiów psychologii, pedagogiki i innych kierunków;
- nauczyciele/nauczycielki, pedagogzy/pedagożki, psycholodzy/psycholożki, doradcy/doradczynie zawodowi/e;
- osoby pracujące z zespołami;
- osoby planujące zmianę ścieżki kariery;
- pracownicy działów HR;
- osoby zainteresowane rozwojem osobistym.

W ramowym programie usług oraz w informacjach podstawowych posługujemy się wyznacznikiem **godzin zegarowych**.

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi.

Warunki organizacyjne:

Szkolenie jest zaprojektowane tak, aby komfortowo pracowało się z grupą 1-10 osób. Podczas zajęć przewidziana jest również praca w parach lub praca w małych grupach (liczba osób zależna od ilości uczestników oraz od przeprowadzanego ćwiczenia).

Szkolenie odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów - możliwe są minimalne przesunięcia.

Metoda weryfikacji osiągnięcia efektów kształcenia, tj. realizacji celu edukacyjnego:

- test teoretyczny (pytania zamknięte sprawdzające znajomość pojęć i koncepcji w zakresie coachingu prowokatywnego, a także rozumienie tych metod i zasadności ich zastosowania).

Uczestnicy wykonają test online z wynikiem generowanym automatycznie. W tym celu, otrzymają na swój adres mailowy link do wykonania testu. Na sali szkoleniowej jest dostęp do sieci wi-fi.

Jest również możliwość skorzystania z tabletu, w przypadku, gdyby osoba nie posiadała swojego urządzenia cyfrowego.

Ze względu na wybrany sposób walidacji, nie jest konieczne wprowadzenie kolejnego trenera na salę szkoleniową.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu usługi jest **obecność w conajmniej 80%** usługi rozwojowej.

PROGRAM USŁUGI

RADZENIE SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI NA SALI SZKOLENIOWEJ 24-25.01.2026 - Kuba Giedroń

(16 godzin)

- Zrozumienie zjawiska oporu i przyczyn jego powstawania.
- Identyfikacja zachowań i postaw trenera, które mogą powodować sytuacje trudne podczas szkolenia.

- Rozwinięcie umiejętności radzenie sobie z oporem i identyfikacji „Uczestników trudnych”.
- Nabycie umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami trudnymi: ukryty i jawny konflikt w grupie, łamanie zasad kontraktu, podważanie autorytetu trenera i inne.

METODY TRENERSKIE - NARZEDZIA PRACY WARSZTATOWEJ 14-15.02.2026 - Agata Otrębska

(16 godzin)

- Poznanie różnych form pracy warsztatowej: ice-breakery, ćwiczenia - podnoszące dynamikę pracy grupowej, wyciszające, konfrontacyjne, bezpieczne, studia przypadków, video trening, wykorzystanie filmów i inne.
- Projektowanie modułów edukacyjnych w oparciu o cykl Kolba.
- Projektowanie własnych ćwiczeń szkoleniowych.
- Rozumienie znaczenia struktury i procesu w edukacji ludzi dorosłych.

METODY TRENERSKIE - KONSTRUOWANIE SCENARIUSZA WARSZTATU 21-22.03.2026 - Agata Otrębska

(16 godzin)

- Formułowanie celów szkoleniowych.
- Metody ewaluacji szkoleń – model Donalda Kirkpatricka i inne.
- Planowanie czasu warsztatu uwzględniającego kształtowanie kompetencji: wiedza + umiejętności + postawa.
- Budowanie scenariusza warsztatu szkoleniowego.

WARSZTATY AUTORSKIE - 18-19.04.2026 ORAZ 16-17.05.2026 - Beata Kozak

(32 godziny)

- Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu.
- Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.
- Doskonalenie umiejętności udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej.
- Budowanie pewności siebie w roli trenera/trenerki.
- **Walidacja - test z wynikiem generowanym automatycznie.** W związku z wybraną formą walidacji nie jest konieczne wprowadzanie zewnętrznego walidatora.

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	7 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	87,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	87,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują segregator z materiałami w formie drukowanej, podkładkę do notowania z logo Metrum oraz długopis z logo firmy.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem rezerwacji miejsca na szkolenie jest skontaktowanie się z nami przed wybraniem naszej Karty Usługi, aby potwierdzić czy są wolne miejsca.

Dane kontaktowe: biuro@metrum.edu.pl lub telefon tel: 601275427 / 512172848

Informacje dodatkowe

Podstawa prawna zwolnienia z VAT:

Rozporządzenie Ministra Finansów z dn. 20.12.2013 r. paragraf 3 ust 1 pkt. 14. Zwalnia się od podatku usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w conajmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tym związane.

Adres

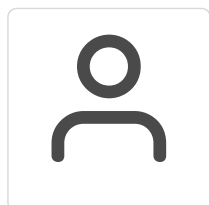
ul. Zabrska 3/6
40-068 Katowice
woj. śląskie

Sala szkoleniowa znajduje się w kameralnej kamienicy w centrum Katowic. Łatwy dojazd. Blisko stacja kolejowa, przystanki autobusowe i tramwajowe, jak również hotele czy hostele. Parking w centrum Katowic (strefa A) jest płatny od poniedziałku do soboty, w niedzielę bezpłatny. Można zaparkować w strefie B (w soboty i niedziele parking bezpłatny).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256