



BodyConnection
Agata Olszewska-
Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

717 ocen

Szkolenie: BodyConnection™ Practitioner. Moduł 4 - Wyzwania w coachingu. Praca z blokadami.

Numer usługi 2025/09/09/34566/2993169

📍 Kraków / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną
w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 29 h

📅 25.03.2026 do 22.04.2026

2 610,00 PLN brutto

2 610,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: - osób zainteresowanych zawodem coacha oraz rozwojem w zakresie łączenia coachingu i pracy z ciałem. - specjalistów z zakresu rozwoju osobistego: coachów, psychologów, terapeutów zainteresowanych rozszerzeniem swoich kompetencji w zakresie prowadzenia indywidualnych i grupowych procesów rozwojowych łączących coaching i pracę z ciałem - specjalistów pracujących z ciałem (masażystów, terapeutów czaszkowo-krzyżowych, terapeutów manualnych, terapeutów przez ruch i oddech itd.) chcących rozwijać się w prowadzeniu transformujących rozmów z klientami. Usługa jest dedykowana również dla Uczestników Projektu MP.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	24-03-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	29

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje coacha do skutecznego radzenia sobie z blokadami w procesie coachingowym, w tym pracy z ograniczającymi przekonaniem klienta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje i adresuje blokady w procesie coachingowym.	Rozróżnia blokady wpływające na proces coachingowy i osiąganie celów przez klienta. Proponuje adekwatne narzędzia do pracy nad ograniczającymi przekonaniem i wdraża je w praktyce. Stosuje odpowiednie pytania z Piramidy Diltsa, by przejść z klientem przez blokady coachingowe w procesie.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Przeprowadza pełną sesję coachingową odpowiadającą na potrzeby klienta.	Identyfikuje schematy reagowania klienta i kluczowe ograniczające przekonania, które wymagają zmiany, by klient mógł osiągnąć swoje cele. Proponuje sposoby pracy adekwatne do potrzeb klienta. Przeprowadza pełną sesję coachingową uwzględniającą pracę z blokadami.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Korzysta z informacji płynących z ciała w celu identyfikacji blokady i pracy z nią.	Wprowadza pytania pozwalające na korzystanie z informacji płynących z ciała, by zidentyfikować blokady i zainicjować zmianę. Definiuje proces powstawania ograniczających przekonań i uwzględnia pracę z ciałem, by zainicjować zmianę holistyczną, obejmującą system nerwowy.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Odpowiada na różne cele klienta.	Wymienia obszary do pracy w ramach coachingu. Omawia z klientem obszary do rozwoju. Identyfikuje cele klienta i dobiera adekwatne narzędzia coachingowe w celu maksymalizacji rezultatów wsparcia.	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

25.03. Początkowe sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności.

27.03. Dzień 1

1. Praktyka wprowadzająca w moduł 4.
2. Coaching grupowy z wyłonieniem blokady osobistej i pracą nad ograniczającym przekonaniem coacha.
3. Rodzaje blokad w procesach rozwojowych - coacha, klienta oraz w procesie.
4. Praca z blokadami w procesie coachingowym - Piramida Diltsa.
5. Sesja demonstracyjna z omówieniem.
6. Praktyka w parach.

28.03. Dzień 2:

1. Poranna praktyka świadomego ruchu z elementami coachingu.
2. Praca z przekonaniami w BodyConnection Coachingu. Czym są bazowe przekonania?
3. Sesja demonstracyjna - praca z blokadą metodą Body Connection Coaching z omówieniem.
4. Praktyka w parach.
5. Grupowa sesja coachingowa bazująca na pracy z oddechem.
6. Przypomnienie już poznanych narzędzi, które można wykorzystać w pracy z blokadami.

29.03. Dzień 3.

1. Poranna praktyka świadomego ruchu z elementami coachingu.
2. Trzy inteligencje wg Alana Seala.
3. Sesja demonstracyjna z omówieniem.
4. Praktyka w parach.
5. System nerwowy i jego rola w zmianie.

22.04. Dzień 4:

Sesja pytań i odpowiedzi na bazie doświadczeń z praktyki własnej. Podsumowanie modułu 4.

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Łącznie usługa obejmuje 27,7 godzin szkolenia oraz 1,3 godziny walidacji.

Usługa jest usługą mieszaną, 25 godzin w formie stacjonarnej, 4 godziny w formie zdalnej w czasie rzeczywistym (w tym walidacja w formie arkusza samooceny i testu wiedzy).

Teoria obejmuje 30 % czasu szkolenia.

Praktyka obejmuje 70% czasu szkolenia.

Poziom kompetencji zostanie zweryfikowany przed i po usłudze rozwojowej.

W przypadku, gdy grupa uczestników przekroczy 12 osób, szkolenie zostanie poprowadzone przez dwóch trenerów.

Metody pracy: wykład, uczestnictwo w ćwiczeniach coachingowych, prezentacja sesji przez trenerów w formie demo, praktyka w parach, omówienie doświadczeń i ćwiczeń w parach/w grupach/na forum, dyskusja, sesja pytań i odpowiedzi. W czasie części realizowanej zdalnie - analizy doświadczeń z praktyki uczestników spotkanie zostanie przeprowadzone w formie rozmowy na żywo - sesja pytań i odpowiedzi.

Aby realizacja usługi pozwoliła osiągnąć cel główny, warunkiem jest zaangażowanie uczestnika w proponowane formy pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 31 Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności.	-	25-03-2026	18:30	19:00	00:30	Nie
2 z 31 Wprowadzenie do tematu szkolenia. Praktyka otwierająca temat blokad. Grupowy proces coachingowy z blokadą z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	27-03-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
3 z 31 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	27-03-2026	12:00	12:15	00:15	Tak
4 z 31 Rodzaje blokad w procesie coachingowym. Przedstawienie Piramidy Diltsa. Jak wspierać klienta w wychodzeniu z utknięć?	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	27-03-2026	12:15	13:00	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 31 Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	27-03-2026	13:00	14:30	01:30	Tak
6 z 31 Piramida Diltsa - DEMO z omówieniem	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	27-03-2026	14:30	15:30	01:00	Tak
7 z 31 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	27-03-2026	15:30	15:45	00:15	Tak
8 z 31 Praktyka w parach w dwie strony z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	27-03-2026	15:45	17:45	02:00	Tak
9 z 31 Podsumowani e praktyki na forum - wnioski i pytania.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	27-03-2026	17:45	18:00	00:15	Tak
10 z 31 Poranna praktyka świadomego ruchu z elementami coachingu.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	07:30	08:15	00:45	Tak
11 z 31 Praca z przekonaniam i w coachingu opartym na pracy z ciałem - wprowadzenie . Sesja DEMO BodyConnecti on z ograniczający m przekonaniem z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	09:30	11:30	02:00	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
12 z 31 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
13 z 31 Praktyka w parach - sesja w jedną stronę.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	11:45	12:45	01:00	Tak
14 z 31 Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	12:45	14:15	01:30	Tak
15 z 31 Praktyka w parach - sesja w drugą stronę.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	14:15	15:15	01:00	Tak
16 z 31 Podsumowani e doświadczeni a z praktyki w parach na forum. Wnioski i pytania.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	15:15	15:45	00:30	Tak
17 z 31 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	15:45	16:00	00:15	Tak
18 z 31 Grupowa sesja coachingowa oparta na praktyce oddechowej.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	16:00	16:45	00:45	Tak
19 z 31 Omówienie innych przykładów pracy z blokadą na bazie już poznanych narzędzi.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	28-03-2026	16:45	17:30	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
20 z 31 Poranna praktyka świadomego ruchu z elementami coachingu.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	07:30	08:15	00:45	Tak
21 z 31 Wprowadzeni e do narzędzia "Trzy inteligencje" wg Alana Seala. Sesja DEMO z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	09:30	11:30	02:00	Tak
22 z 31 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	11:30	11:45	00:15	Tak
23 z 31 Praktyka w parach - sesja w jedną stronę.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	11:45	12:45	01:00	Tak
24 z 31 Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	12:45	14:15	01:30	Tak
25 z 31 Praktyka w parach - sesja w drugą stronę.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	14:15	15:15	01:00	Tak
26 z 31 Podsumowani e doświadczeni a na forum. Jak prowadzić Trzy inteligencje dla grupy?	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	15:15	16:00	00:45	Tak
27 z 31 Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	29-03-2026	16:00	16:15	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
28 z 31 Rola systemu nerwowego w zmianie - kluczowe aspekty coachingu bazującego na pracy z ciałem.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	29-03-2026	16:15	17:00	00:45	Tak
29 z 31 Podsumowanie modułu 4.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	29-03-2026	17:00	17:30	00:30	Tak
30 z 31 Sesja pytań i odpowiedzi na bazie doświadczeń z praktyki własnej. Podsumowanie modułu 4.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	22-04-2026	18:00	19:15	01:15	Nie
31 z 31 Walidacja (arkusz samooceny oraz post-test).	-	22-04-2026	19:15	19:45	00:30	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 610,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 610,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca BodyConnection™ Coaching – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy oraz nauczyciel i terapeuta metody Life Impressions Bodywork, instruktor tanga argentyńskiego, kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 120 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.



2 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 120 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe "Body Connection™ Practitioner. Moduł 4 - Wyzwania w coachingu". Praca z blokadami w wersji papierowej.

Uczestnicy będą mieli również dostęp do platformy kursu, gdzie będą im udostępniane nagrania z prowadzonych sesji demo.

Warunki uczestnictwa

1. Ukończone szkolenie "BodyConnection™ Practitioner. Moduł 1" oraz "BodyConnection™ Practitioner. Moduł 2" oraz "BodyConnection™ Practitioner. Moduł 3"
2. Zapis z nadanym ID wsparcia. W przypadku braku dofinansowania lub przy dofinansowaniu poniżej 70% do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.
3. Warunki niezbędne do osiągnięcia celu głównego są jednocześnie warunkami do otrzymania przez Uczestnika zaświadczenia o ukończeniu udziału w usłudze rozwojowej. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej **80%** zajęć usługi rozwojowej oraz przystąpienie do walidacji. Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej i spełnieniu założonych wymogów (szkoleniu), uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu oraz zobowiązuje się do wypełnienia ankiety oceny szkolenia w BUR.
4. Fakt uczestnictwa w szkoleniu oraz walidacji zostanie potwierdzony listą obecności i/lub raportem obecności wygenerowanym z ZOOM.

Informacje dodatkowe

1. Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.
2. Usługodawca nie jest podmiotem pełniącym funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FER.

3. Podstawa zwolnienia z podatku VAT (w związku ze stawką VAT zw.): § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r.).
4. Szkolenie: "BodyConnection™ Practitioner. Moduł 4 - Wyzwania w coachingu. Praca z blokadami." jest częścią programu BodyConnection™ Practitioner w ramach Szkoły Coachingu BodyConnection™ prowadzącym do certyfikacji BodyConenction Practitioner oraz BodyConnection Coach. Warunki certyfikacji określa regulamin Szkoły Coachingu BodyConnection: <https://agataolszewska.pl/wp-content/uploads/2025/11/REGULAMIN-UCZESTNICTWA-w-programie-BodyConnection-Practitioner.pdf>

Warunki techniczne

1. Program do spotkań online: ZOOM
2. 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).
3. 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.
4. Zainstalowana przeglądarka internetowa: Ostatnie dwie główne wersje jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Apple Safari, Microsoft Edge.
5. Minimalna wymagana przepustowość łącza: Przy transferze wychodzącym - minimum 300 kb/s. Przy transferze przychodzącym - minimum 300 kb/s.
6. Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.
7. Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do usługi.
8. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w link wysłany mailem do uczestników kursu przed usługą.

Adres

ul. Zakamycze 37b/1
30-240 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agata Olszewska-Sarapata

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

Telefon (+48) 668 820 300