



BodyConnection
Agata Olszewska-
Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

717 ocen

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

Numer usługi 2025/10/29/34566/3114944

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

📅 Mentoring

🕒 10 h

📅 20.04.2026 do 29.04.2026

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	19-04-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną 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 pożądaných 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

W ramach programu BodyConnection Practitioner przygotowującego do pozyskania zawodu coacha jednym z elementów procesu edukacyjnego jest indywidualny mentoring jako jeden z wymaganych warunków określanych przez International Coaching Federation koniecznych do realizacji przed przystąpieniem do certyfikacji coachingowej. Indywidualny mentoring obejmuje analizę przeprowadzonych przez uczestniczkę sesji coachingowej, oceny ich pod kątem wymaganych umiejętności i standardów oraz uzupełnienie luk kompetencyjnych. Dodatkowo usługa obejmuje elementy superwizji, której celem jest wsparcie uczestniczki w poradeniu sobie z jej własnymi blokadami w pracy jako coach. Jest to istotny element rozwoju coacha, by profesjonalnie realizował usługi coachingowe po zakończeniu szkoły. Indywidualizowany mentoring pozwala odpowiedzieć na indywidualne potrzeby rozwojowe przyszłych coachów.

Mentoring pomoże uczestnikowi:

- zweryfikować bariery związane z nowym zawodem i wypracować sposoby na przełamanie ich
- uzyskać informacje zwrotne na temat tego, co już robi dobrze w prowadzonych sesjach, by wzmocnić wiarę w swoje umiejętności

- uzyskać informacje zwrotne na temat tego, co wymaga poprawy i w jaki sposób lepiej przeprowadzać klientów przez proces coachingowy.

Indywidualna informacja zwrotna wraz z wskazówkami rozwojowymi i konkretnymi narzędziami coachingowymi zostanie udzielona 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. Blokady w procesie coachingowym.
9. Domykanie sesji coachingowej, planowanie działań.
10. Pozycja coacha w relacji coachingowej.

Podczas procesu zostaną przeanalizowane 2 sesje poprowadzone przez uczestnika. Do każdej sesji uczestnik uzyska wskazówki, jak jeszcze lepiej poprowadzić momenty sesji, które są dla niej wyzwaniem oraz jakie narzędzia coachingowe można zastosować w danym przypadku.

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
- dodatkowe narzędzia do pracy coachingowej
- sesje pytań i odpowiedzi

Wszystkie informacje zwrotne wraz ze wskazówkami oraz oceną poziomu kompetencji uczestniczka otrzyma w formie pisemnej.

Część mentoringowa obejmuje 8,5 godziny usługi.

Walidacja obejmuje 1,5 godziny usługi.

W ramach walidacji zostanie oceniony sesji przeprowadzonej przez uczestnika (prezentacja) oraz uczestnik odpowie na pytania zadane przez walidatora.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 9 Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności	-	21-04-2026	18:30	19:00	00:30	Nie

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 9 Wprowadzenie do procesu. Ustalenie potrzeb, obszarów do rozwoju i celów uczestnika na proces mentoringowy	Agata Olszewska-Sarapata	22-04-2026	09:00	10:00	01:00	Tak
3 z 9 Analiza przeprowadzonej przez uczestniczkę sesji coachingowej . Feedback.	Agata Olszewska-Sarapata	22-04-2026	10:00	12:00	02:00	Tak
4 z 9 Analiza przeprowadzonej przez uczestniczkę sesji coachingowej .Feedback.	Agata Olszewska-Sarapata	28-04-2026	09:00	11:00	02:00	Tak
5 z 9 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	28-04-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
6 z 9 Superwizja. Wskazówki rozwojowe w obszarach do rozwoju.	Agata Olszewska-Sarapata	28-04-2026	11:15	13:15	02:00	Tak
7 z 9 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	28-04-2026	13:15	13:30	00:15	Tak
8 z 9 Narzędzia coachingowe odpowiadające na potrzeby uczestnika. Sesja pytań i odpowiedzi.	Agata Olszewska-Sarapata	28-04-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
9 z 9 Walidacja	-	29-04-2026	18:00	19:00	01:00	Nie

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: 1



1 z 1

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 a także pisemny feedback do przeprowadzonych sesji.

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.

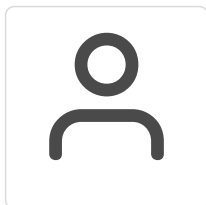
Adres

ul. Morelowa 4a/3
30-222 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