



SZKOLENIE - Business & Life Coaching Academy Metrum® - Akademia Coachingu - KOMPETENCJE

Numer usługi 2025/10/31/156597/3119393

12 054,00 PLN brutto
9 800,00 PLN netto
125,56 PLN brutto/h
102,08 PLN netto/h

Metrum Szkolenia
Coaching

Doradztwo Beata
Kozak

★★★★★ 4,7 / 5

5 ocen

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 96 h

📅 20.02.2026 do 21.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Liderzy, menedżerowie i osoby zarządzające zespołami

- Kierownicy, dyrektorzy, HR Business Partnerzy, liderzy projektów.
- Osoby odpowiedzialne za rozwój ludzi w organizacjach.

Trenerzy, doradcy, psycholodzy, terapeuci i edukatorzy

- Osoby, które już pracują z ludźmi w obszarze wsparcia lub rozwoju.
- Trenerzy umiejętności miękkich, psycholodzy, pedagodzy, terapeuci, doradcy zawodowi.

Specjaliści HR, L&D, rekruterzy

- Osoby pracujące w działach personalnych i szkoleniowych.
- Konsultanci zajmujący się rekrutacją, oceną kompetencji, rozwojem talentów.

Osoby planujące zmianę zawodową

- Osoby wypalone zawodowo, szukające pracy z sensem i większego wpływu.
- Kobiety wracające na rynek pracy po przerwie, które chcą pracować z ludźmi.

Osoby zainteresowane własnym rozwojem osobistym

- Osoby, które niekoniecznie chcą zawodowo pracować jako coachowie, ale czują potrzebę głębszego poznania siebie.

Coachowie początkujący i samoucy

- Osoby po krótszych kursach coachingowych, które chcą ugruntować wiedzę i praktykować

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	19-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	96
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

Po ukończeniu Business & Life Coaching Academy Metrum® uczestnik będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych w środowisku biznesowym i osobistym zgodnie ze standardami ICF, stosowania różnorodnych narzędzi i metod pracy coachingowej, udzielania profesjonalnego feedbacku oraz wspierania klientów w świadomym podejmowaniu decyzji, rozwoju osobistym i osiągnięciu celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1.	1.1.	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?

TAK

Program

Osoby, do których w szczególności adresowane jest to szkolenie:

Liderzy, menedżerowie i osoby zarządzające zespołami

- Kierownicy, dyrektorzy, HR Business Partnerzy, liderzy projektów.
- Osoby odpowiedzialne za rozwój ludzi w organizacjach.

Trenerzy, doradcy, psycholodzy, terapeuci i edukatorzy

- Osoby, które już pracują z ludźmi w obszarze wsparcia lub rozwoju.
- Trenerzy umiejętności miękkich, psycholodzy, pedagogzy, terapeuci, doradcy zawodowi.

Specjaliści HR, L&D, rekruterzy

- Osoby pracujące w działach personalnych i szkoleniowych.
- Konsultanci zajmujący się rekrutacją, oceną kompetencji, rozwojem talentów.

Osoby planujące zmianę zawodową

- Osoby wypalone zawodowo, szukające pracy z sensem i większego wpływu.
- Kobiety wracające na rynek pracy po przerwie, które chcą pracować z ludźmi.

Osoby zainteresowane własnym rozwojem osobistym

- Osoby, które niekoniecznie chcą zawodowo pracować jako coachowie, ale czują potrzebę głębszego poznania siebie.

Coachowie początkujący i samoucy

- Osoby po krótszych kursach coachingowych, które chcą ugruntować wiedzę i praktykować

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

Przerwy są wliczane w czas trwania usługi.

Warunki organizacyjne

Szkolenie jest zaprojektowane tak, aby komfortowo pracowało się z grupą 8-16 osób. Podczas zajęć przewidziana jest również praca w parach lub praca w małych grupach (liczba osób do pracy w grupie jest 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 walidacji efektów kształcenia:

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

Uczestnicy wykonują 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 uczestnik nie posiadał swojego urządzenia cyfrowego.

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

HARMONOGRAM KURSU:

Zjazd 1 - 20-21-22 lutego 2026 - prowadząca - Beata Kozak

Temat: Psychologiczne podstawy coachingu

6h teorii, 18h praktyki

Cele warsztatu i wprowadzenie do coachingu: definicja coachingu zgodna ze standardami ICF, odróżnienie coachingu od terapii, doradztwa, mentoringu i szkoleń.

Psychologiczne podstawy pracy coachingowej: mechanizmy zmiany rozwojowej, etapy zmiany, rola motywacji i odpowiedzialności klienta, źródła oporu wobec zmiany.

Proces coachingowy w modelu Akademii Metrum®: etapy procesu coachingowego (od sesji discovery po zamknięcie procesu), rola kontraktu coachingowego, zasady etyczne i standardy ICF.

Definiowanie celów coachingowych: formułowanie celów SMART, testowanie celów (pytania kartezyjańskie), ustalanie wskaźników sukcesu i kryteriów realizacji celu.

Relacja coach–klient: elementy ułatwiające pracę (zaufanie, kontrakt, jasne cele) oraz elementy utrudniające (opór, brak motywacji, niejasne oczekiwania).

Zjazd 2 - 14-15 marca 2026 - prowadząca - Agata Otrębska

Temat: Metody pracy coachingowej, część 1

4h teorii, 12h praktyki

Jak sesja discovery może pomóc w budowaniu relacji coachingowej?

Czym są wartości?

Jak jest rola i znaczenie wartości w procesie coachingowym?

Jak można pracować z klientem nad wartościami?

Co ogranicza potencjał klienta?

Czym są przekonania?

Jakie są sposoby pracy z ograniczającymi przekonaniami?

Jak jeszcze definiować cele do pracy?

Jak budować motywację klienta do zmiany?

Jak korzystać z metafory w pracy coachingowej?

Zjazd 3 - 25-26 kwietnia 2026 - prowadząca - Justyna Czempik

Temat: Metody pracy coachingowej, część 2

4h teorii, 12h praktyki

Czemu służą modele coachingowe?

Czym jest model GROW?

Jakie zadawać pytania w modelu GROW?

Jak metody/narzędzia coachingowe wpisują się w model GROW?

Jak pracować z celem w trafny i pogłębiony sposób?

Jak wesprzeć Klienta w poszukiwaniu życiowej misji?

Jakie znaczenie w coachingu ma praca z perspektywą?

Jak korzystać z metod pracy z perspektywą?

- pytania poszerzające perspektywę

- praca z przestrzenią

- praca z postacią

Strategia Walta Disneya

Jak pracować z dylematem?

Jak podsumowywać / domykać etap pracy coachingowej lub cały proces?

Zjazd 4 - 22-23-24 maja 2026 - prowadzący - Bartosz Berendt

Temat: Doskonalenie praktyki coachingowej

3h teorii, 21h praktyki

Prowadzenie treningowych sesji coachingowych.

Analiza sesji coachingowych superwizowana przez mentor-coacha (sesja „na żywo”).

Podsumowanie treningowych sesji w oparciu o standaryzowany model informacji zwrotnej.

Zjazd 4 - 20-21 czerwca 2026 - Moduł 5 - prowadzący - Kuba Giedroń

Temat: Zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej

4h teorii, 12h praktyki

Jakie są poziomy pracy coachingowej i jak pogłębiać doświadczenie Klienta zgodnie z ich hierarchią?

Czym jest podejście systemowe w coachingu i jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce?

Jakie są techniki pracy z głosem?

Jakie są techniki budowania w Kliencie poczucia spokoju i wyciszenia.

Czym są narzędzia narracyjne? Jak zbudować własną opowieść skąd pochodzisz i dokąd zmierzasz?

Wykorzystanie narzędzi psychometrycznego pomiaru w procesach coachingowych.

Zdefiniowanie własnego stylu pracy coachingowej i wyznaczenie wiodących metod pracy.

Opracowanie planu rozwoju własnej ścieżki coachingowej i budowanie marki osobistej.

WALIDACJA - test z wynikiem generowanym automatycznie - ze względu na wybrany sposób walidacji nie ma konieczności wprowadzania osobnego trenera

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	12 054,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	102,08 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 5



1 z 5

Kuba Giedrojc

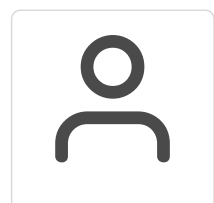
Pracuje jako trener od 2007 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 2 250 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkolił z tematów: metodologia w pracy trenera, praca z oporem, dynamika pracy grupowej, wystąpienia publiczne, komunikacja asertywna, trening śmiałości, narzędzia pracy coacha, coachingowy model przywództwa, mentoring w biznesie, budowanie marki osobistej, psychologia pozytywna, skuteczna komunikacja, aktywne słuchanie, team coaching.

W latach 2019-2025 odbył następujące szkolenia własne:

- Trener FRIS
- Job crafting
- Wykorzystanie narzędzi AI w biznesie
- Budowanie kompetencji menadżerskich w oparciu o metodologię Gallupa
- Budowanie kompetencji menadżerskich w oparciu o metodologię Insights Discovery



2 z 5

Beata Kozak

Pracuje jako trenerka od 1995 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 30 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów:

Train the trainer, rozumienie dynamiki procesu grupowego, komunikacja w pracy trenera, metodologia pracy trenera, radzenie sobie z sytuacjami trudnymi na sali szkoleniowej, superwizja warsztatów autorskich, trening interpersonalny, trening intrapsychiczny, komunikacja w biznesie, zarządzanie zmianą, coaching w biznesie.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne:

Gallup Certified Coach (sierpień 2023), Insights Discovery (kwiecień 2025 – licencja wymaga corocznego odnawiania)



3 z 5

Justyna Czempik

Pracuje jako trenerka od 2004 roku.

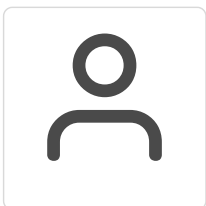
Łącznie przeprowadziła ponad 10 000 godzin warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2024 – 2025 szkoliła z tematów:

- Trening interpersonalny
- Trening obecności
- Trening integracyjny
- Team coaching
- Superwizje grupowe i indywidualne
- Coaching indywidualny, grupowy i zespołowy
- Komunikacja interpersonalna
- Zmiana i stres
- Zarządzanie i przywództwo

W latach 2019-2025 odbył następujące szkolenia własne:

- Management 3.0
- AgilePM Project Management Foundation Examination
- Clean Coaching
- Action Learning I i II stopień
- Szkolenie przygotowujące do certyfikacji MCC
- Szkoła Scrum Masterów i Agile Coachów



4 z 5

Agata Otrębska

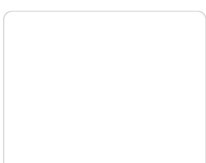
Pracuje jako trenerka od 2013 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 10 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: narzędzia pracy coacha, zarządzanie zmianą, rozwój liderów, metodologia pracy trenera, przygotowywanie scenariusza warsztatu, train the trainer, zarządzanie zespołami, szkolenia kadry kierowniczej, warsztaty dla zespołów HR - wdrażanie zmian w organizacjach, paszporty talentów Gallupa.

W latach 2019 – 2025 przeprowadziła:

- Ponad 2750 h szkoleniowych
- Ponad 650 h rozwoju indywidualnego/grupowego prowadzonego metodami coachingowymi, w tym: coaching indywidualny, coaching grupowy, team coaching, superwizje, konsultacje, moderacje



5 z 5

Bartosz Berendt



Absolwent programów rozwijających kompetencje coachingowe, prowadzonych przez takich mistrzów jak: Robert Dilts, Richard Bolstad, Sarah Peyton, Stephen Gilligan, Frank Farelly, Nick Kemp, John Wittington, Lionel Stapley, John Scherer, Amy Barnes, Kare Landfald, Miki Kashtan, Amy i Arnold Mindel. Coach i superwizor coachingu akredytowany przez Izbę Coachingu, Master Certified Coach (MCC) akredytowany przez International Coaching Federation (ICF), członek prezydium Izby Coachingu od stycznia 2015 roku, prezes Izby Coachingu od stycznia 2018 roku, prezes zarządu polskiego oddziału ICF w kadencji 2011-2012, pracuje w obszarze coachingu sportowców, szczyty się pracą z medalistami Polski, Europy i świata, ma na swoim koncie ponad 3 000 h sesji coachingowych, executive coaching, team coaching, coaching sportowców.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Segregator z materiałami dydaktycznymi

podkładka z logo firmy

długopis z logo firmy

karty coachingowe Metrumowa Magia Słowa

Warunki uczestnictwa

W celu zapisania się / sprawdzenia czy są miejsca przed zapisem na szkolenie lub uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:

e-mail: biuro@metrum.edu.pl

telefon: 601 275 427 lub 512172848

Adres

ul. Zabrska 3/6

40-083 Katowice

woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w centrum Katowic, przy ul. Zabrskiej 3/6, we własnym komfortowym centrum szkoleniowym znajdującym się na 2-gim piętrze w kamienicy.

Podczas szkoleń zapewniamy serwis kawowy, wodę, owoce, przekąski, domowe ciasto.

Nasza siedziba znajduje się w odległości około 5 minut pieszo od dworca kolejowego i autobusowego, przystanków komunikacji miejskiej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl



Telefon (+48) 601 531 256