



**SZKOLENIE - 74. edycja - Szkoła Trenerów
Metrum® - KOMPETENCJE - data startu
15.09.2026, data zakończenia 13.06.2027**

Numer usługi 2025/10/31/156597/3120554

10 947,00 PLN brutto
8 900,00 PLN netto
59,49 PLN brutto/h
48,37 PLN netto/h

Metrum Szkolenia

Coaching

Doradztwo Beata

Kozak

★★★★★ 4,6 / 5

11 ocen

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 184:00 h

📅 24.07.2026 do 14.03.2027

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">• 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	10
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	23-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	184
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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Formułuje cele szkoleniowe zgodne z zasadami SMART oraz z potrzebami grupy docelowej.</p> <p>Charakteryzuje podstawowe metody ewaluacji szkoleń i dobiera odpowiednie narzędzie do celu szkolenia.</p> <p>Planuje czas trwania poszczególnych etapów warsztatu z uwzględnieniem kształtowania kompetencji.</p> <p>Projektuje scenariusz warsztatu zgodny z cyklem uczenia się dorosłych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Projektuje strukturę warsztatu w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się. • Opisuje logiczny ciąg działań edukacyjnych w scenariuszu szkolenia. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Prezentacja</p>
<p>Analizuje i integruje wiedzę oraz doświadczenia zdobyte w trakcie programu szkoleniowego.</p> <p>Projektuje własną ścieżkę rozwoju zawodowego w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa.</p> <p>Definiuje swój styl pracy trenerskiej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazuje konkretne momenty, które miały wpływ na rozwój kompetencji trenerskich. • Opisuje zmiany w postawie i umiejętnościach trenerskich na przestrzeni szkolenia. • Wskazuje spójny cel rozwojowy oraz konkretne działania wspierające jego realizację. • Określa wartości, przekonania i tożsamość wspierające dalszy rozwój. • Wskazuje obszary do dalszego rozwoju na podstawie informacji zwrotnych z procesu. • Określa charakterystyczne cechy własnego stylu pracy. • Opisuje sytuacje, w których jego styl pracy przynosi najlepsze efekty. 	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Prezentacja</p>
<p>Nawiązuje i utrzymuje relacje w grupie szkoleniowej, sprzyjające efektywnej pracy warsztatowej.</p> <p>Reaguje adekwatnie na emocje i zachowania uczestników w sytuacjach szkoleniowych.</p> <p>Wykazuje gotowość do przyjmowania i dawania informacji zwrotnej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicjuje kontakt z uczestnikami grupy szkoleniowej. <p>Komunikuje się w sposób wspierający proces grupowy.</p> <p>Współtworzy atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identyfikuje sygnały emocjonalne i napięcia w grupie. <p>Dobiera odpowiednie interwencje trenerskie do sytuacji emocjonalnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmuje feedback w sposób nieobronny i refleksyjny. <p>Udziela informacji zwrotnej zgodnej z zasadami konstruktywnej komunikacji.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <hr/> <p>Prezentacja</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie odbywa się w terminie 15.09.2026 - 13.06.2027 (Nie mamy możliwości zmienić daty usługi na prawidłową, dopóki nie odnowimy certyfikatu ISO. Jesteśmy w trakcie :))

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, psychologzy, terapeuci i edukatorzy

- Osoby, które już pracują z ludźmi w obszarze wsparcia lub rozwoju.
- Trenerzy umiejętności miękkich, psychologzy, 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 trenerzy, ale czują potrzebę głębszego poznania siebie, zasad komunikacji, zasad uczenia innych.

Coachowie początkujący i samoucy

- Osoby po krótszych kursach trenerskich, które chcą ugruntować wiedzę i uczyć się w praktyce.

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:

1. test teoretyczny (pytania zamknięte sprawdzające znajomość pojęć i koncepcji w zakresie trenerstwa, komunikacji, oporu, itp., itd., a także rozumienie 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 uczestnik nie posiadał swojego urządzenia cyfrowego.
2. prezentacja (uczestnicy poprowadzą tzw. Etydę trenerską, która będzie oceniana pod względem merytorycznym przez walidatora).

Harmonogram oraz daty rozpoczęcia i zakończenia szkolenia zostaną edytowane jak tylko otrzymamy z BUR informację zwrotną po wystaniu nowego oświadczenia zgodności danych 17.03.2026

Aktualne terminy zjazdów poniżej:

15-19.09.2026

10-11.10.2026

14-15.11.2026

12-13.12.2026

16-17.01.2027

13-14.02.2027

13-14.03.2027

17-18.04.2027

15-16.05.2027

12-13.06.2027

TRENING INTERPERSONALNY

(40 godzin)

ROZUMIENIE DYNAMIKI PRACY GRUPOWEJ

(16 godzin)

- Rozumienie dynamiki procesów grupowych w kontekście budowania poczucia bezpieczeństwa uczestników warsztatów i realizacji celów warsztatowych.
- Identyfikowanie zachowań właściwych dla poszczególnych faz procesu grupowego.
- Doskonalenie umiejętności identyfikowania zachowań wspierających i blokujących realizację celów warsztatowych.
- Interwencje trenerskie wpływające na dynamikę pracy grupowej.

NARZEDZIA KOMUNIKACJI W PRACY TRENERSKIEJ

(16 godzin)

- Ogólne prawidłowości komunikacji interpersonalnej.
- Znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej dla budowania relacji z grupą.
- Narzędzia komunikacji kierujące dynamiką procesów grupowych: klaryfikowanie, wiązanie, antagonizowanie i inne.
- Rozumienie barier komunikacyjnych i ich konsekwencji dla relacji z grupą i realizacji celów szkoleniowych.
- Trening komunikacji, wspierającej proces uczenia się w oparciu o doświadczenie własne: podawanie instrukcji, prowadzenie analizy, przekazywanie wiedzy, transfer doświadczenia.

STYLE KOMUNIKACJI A PROCES UCZENIA SIE Insights Discovery®

(16 godzin)

- Poznanie specyficznych potrzeb komunikacyjnych poszczególnych typów osobowości.
- Komunikacja racjonalna i komunikacja emocjonalna.
- Dopasowanie sposobu komunikacji do potrzeb odbiorców.
- Określenie swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju w komunikacji z grupą.
- Budowanie wiarygodności i zaufania w relacji z poszczególnymi typami osobowości.

RADZENIE SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI NA SALI SZKOLENIOWEJ

(16 godzin)

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

(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

(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.

(32 godziny)

- Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu (w ciągu tych dwóch zjazdów każdy uczestnik przeprowadza swój warsztat (obserwacja w warunkach symulowanych), a pozostali biorą w nim czynny udział udzielają informacji zwrotnej).
- Wypełnienie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

ZJAZD CERTYFIKACYJNY - INTEGRACJA DOŚWIADCZENIA I PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI

(16 godzin)

- Integracja doświadczenia z rocznego programu Szkoły Trenerów Metrum®
- Planowanie przyszłości w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa.
- Planowanie dalszych działań rozwijających kompetencje trenerskie.
- Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.
- Wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 947,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	59,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,37 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Kuba Giedrojc

Pracuje jako trener od 2007 roku.

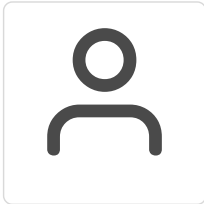
Łącznie przeprowadził ponad 2 250 h warsztatowo-szkoleniowych.

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 3

Bartek Marszałek

Pracuje jako trener od 2014 roku.

Łącznie przeprowadził 600h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkolił z tematów:

mentoringu, tutoring, efektywnej komunikacji, efektywnej rekrutacji, specyfiki pracy z młodzieżą, budowania zespołu, budowania zespołu w oparciu o Facet5, budowania ścieżki rozwoju pracownika, efektywnego feedbacku, budowania wewnętrznej motywacji, komunikacji porozumienia bez przemocy, budowania strategii organizacji.

W latach 2019-2025 odbył następujące szkolenia własne:

- PRIMED Institute in Character Education - Universidad Internacional de la Rioja, University of Missouri-St. Louis, University of Navarra,
- FPL Master Class Management poziom I i poziom II - FPL,
- Strategic Sales Leadership - ICAN Institute



3 z 3

Agata Otrębska

Pracuje jako trenerka od 2010 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 5 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: team coaching, 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, zarządzanie talentami w organizacjach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają segregator z materiałami dydaktycznymi.

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

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 płatny od poniedziałku do soboty, w niedzielę bezpłatny.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256