



SZKOŁA
COACHINGU
EDUKACYJNEGO
Lilianna Kupaj

★★★★★ 4,7 / 5

163 oceny

Kurs life coachingu w oparciu o standardy i kompetencje ICF

Numer usługi 2025/11/26/7323/3173061

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 72 h

📅 10.01.2026 do 10.05.2026

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

72,22 PLN brutto/h

72,22 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa kierowana jest do osób dorosłych (25–55 lat), które znajdują się w sytuacji życiowej lub zawodowej wymagającej zmiany, podjęcia ważnych decyzji lub wzmocnienia kompetencji zawodowych i osobistych.

- Osoby aktywne zawodowo, które: doświadczają wypalenia, braku satysfakcji lub kryzysu sensu pracy,
- stoją przed wyborem nowej ścieżki kariery lub zmiany zawodu,
- chcą poprawić efektywność osobistą i zarządzanie sobą w czasie,
- potrzebują równowagi między życiem prywatnym a zawodowym;
- Osoby prywatnie w sytuacjach przełomowych, które: przechodzą przez rozwód, stratę lub zmianę relacji,
- chcą budować poczucie własnej wartości i pewność siebie,
- mają trudności w wyznaczaniu granic i budowaniu zdrowych relacji.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

08-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

72

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia rozmów coachingowych w oparciu o profesjonalne standardy, etykę i praktykę coachingową. Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat struktury i etapów rozmowy coachingowej, rozwiną umiejętności aktywnego słuchania, zadawania pytań i wspierania w procesie wyznaczania celów oraz budowania planu działania. Dzięki udziałowi w usłudze uczestnicy wzmocnią swoje kompetencje psychospołeczne, takie jak empatia, uważność, komunikacja i postawa nieoceniająca.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystywać narzędzia i techniki coachingowe, np. zadawanie pytań pobudzających refleksję, używanie metafor czy technik wizualizacji	reprezentacja struktury rozmowy opartej na modelach coachingowych (np. GROW, Diltsa)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosować 11 kompetencji coachingowych rekomendowanych przez ICF	Analiza praktyczna przy użyciu kompetencji ICF, np. w symulacjach – ocena sposobu słuchania, zadawania pytań, utrzymania relacji w czasie sesji coachingowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznawać swoje talenty, wykorzystując m.in. narzędzia typu TOP 5 Talentów Gallupa, i umiejętnie je rozwijać.	Prezentacja wyników testu TOP 5 Talentów Gallupa – uczestnik formułuje plan, jak te talenty będą wykorzystane	Prezentacja
Uczestnik poznaje etapy i strukturę rozmowy coachingowej.	poprawnie opisuje kolejne etapy rozmowy coachingowej w ćwiczeniu pisemnym lub ustnym.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik uczy się wspierać klienta w wyznaczaniu realnych celów.	formułuje cel zgodny z kryteriami SMART we współpracy z partnerem ćwiczenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Szkoła Coachingu Edukacyjnego Szkoła Coachingu Edukacyjnego akredytowana przez International Association of Coaching Institutes w Berlinie
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Szkoła Coachingu Edukacyjnego akredytowana przez International Association of Coaching Institutes w Berlinie
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

90 godzin szkoleniowych, w tym 72 godziny praktycznych ćwiczeń oraz sesji coachingowych między uczestnikami. A 18 godzin to wiedza przekazywana w postaci miniwykładu lub prezentacji.

Czas trwania godziny usługi rozwojowej to 45 minut plus przerwy kawowe oraz obiadowa.

Dzień 1 – Wprowadzenie do coachingu i integracja grupy

1. Wprowadzenie do zajęć i metody coachingu.
2. Integracja grupy oraz omówienie najważniejszych założeń kursu.
3. Wymogi procesu akredytacji.
4. Podstawy psychologii: struktura osobowości człowieka, świadomość i podświadomość.

Dzień 2 – Podstawy pracy coachingowej

1. Model Diltsa – coaching wielopoziomowy jako narzędzie pracy ze świadomością i podświadomością.
2. Organizacja przestrzeni do rozmowy coachingowej.
3. Wyznaczanie celów – kompetencje, metody i narzędzia coachingowe.
4. Budowanie relacji coachingowej w rodzinie, z partnerem i dziećmi – tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska.

Dzień 3 – Umiejętność obecności i komunikacja

1. Rozwijanie umiejętności bycia obecnym i świadomego skupienia na rozmówcy.
2. Mechanizmy obronne EGO: projekcja, cień, przeniesienie i przeciwprzeniesienie.
3. Efektywna komunikacja interpersonalna – blokady, toksyny w komunikacji, budowanie porozumienia.
4. Język hipnotyczny Miltona Ericksona – zastosowanie w coachingowych rozmowach.

Dzień 4 – Komunikacja i emocje

1. Zarządzanie emocjami w komunikacji.
2. Tworzenie wpływowych pytań – eksploracja głębokich informacji.
3. Praca z metaforą oraz narzędziami metaforycznymi.
4. Rozwijanie ciekawości i zadawanie mocnych pytań.

Dzień 5 – Struktura rozmowy coachingowej

1. Model GROW – struktura rozmów coachingowych.
2. Rozwój 8 kompetencji coachingowych według ICF.
3. Zadawanie zadań domowych oraz wyzwań dla klientów.

4. Asertywny komunikat JA, a agresja i uległość.

Dzień 6 – Inteligencja emocjonalna

1. Zarządzanie emocjami w oparciu o model 5 kompetencji Daniela Golemana.
2. Praca z emocjami – techniki i narzędzia do identyfikacji i przetwarzania emocji.
3. Technika pozycji percepcyjnych w rozwiązywaniu problemów.
4. Jak słuchać swojego ciała? Co do nas mówi ciało i jak wykorzystać to w pracy rozwojowej ze sobą i klientem?

Dzień 7 – Ciało w coachingu i praca z konfliktami

1. Centra emocjonalne w ciele i ich wpływ na proces coachingowy.
2. Konflikty wartości i potrzeb – identyfikacja i rozwiązywanie.
3. Narzędzia i techniki wspierające rozwiązywanie konfliktów.
4. Wartości jako motywatory – budowanie hierarchii wartości.

Dzień 8 – Coaching wartości

1. Narzędzia do pracy z wartościami: wdrażanie wartości, rozwiązywanie konfliktów wartości.
2. Mentorzy wartości i rozwijanie świadomości własnych przekonań.
3. Model rozmowy EI COACH – coaching wartości.
4. Powstawanie przekonań w dzieciństwie i ich wpływ na życie dorosłe.

Dzień 9 – Coaching przekonań

1. Arkusze odkrywania i zmiany przekonań.
2. Techniki pomostowania przekonań.
3. Neutralizacja gremlinów – wewnętrznych, lękliwych głosów.
4. Superwizja grupowa – analiza dotychczasowych rozmów coachingowych.

Dzień 10 – Integracja i podsumowanie

1. Symulacje rozmów coachingowych w parach i trójkach.
2. Feedback 360° – rozwój kompetencji poprzez informację zwrotną.
3. Plan dalszego rozwoju indywidualnego – coaching kariery własnej.
4. Ewaluacja kursu, omówienie procesu uczenia i wręczenie certyfikatów.

Walidacja końcowa będzie przeprowadzona poprzez:

1. Ocenę wiedzy teoretycznej

– test, pytania otwarte, mini-esej itp.

2. Ocenę umiejętności praktycznych

– demonstracja coachingu, symulacja sesji

3. Ocenę kompetencji społecznych i postaw

– np. feedback mentora/ewaluatora oraz autorefleksja

4. Weryfikację dokumentów rozwojowych

– dziennik sesji coachingowych, ocena własnych kompetencji, lista przeprowadzonych sesji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 56

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 56 Wprowadzenie do coachingu	Lilianna Kupaj	10-01-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	10-01-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 56 Czym jest coaching – definicje, założenia, różnice względem innych form wsparcia.	Lilianna Kupaj	10-01-2026	10:15	12:00	01:45
4 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	10-01-2026	12:00	12:30	00:30
5 z 56 Podstawy psychologii: struktura osobowości człowieka, świadomość i podświadomość	Lilianna Kupaj	10-01-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	10-01-2026	14:00	15:00	01:00
7 z 56 Wymogi procesu certyfikacji	Lilianna Kupaj	10-01-2026	15:00	17:00	02:00
8 z 56 Model Diltsa – coaching wielopoziomowy jako narzędzie pracy ze świadomością i podświadomością.	Lilianna Kupaj	11-01-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	11-01-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 56 Wyznaczanie celów – kompetencje, metody i narzędzia coachingowe.	Lilianna Kupaj	11-01-2026	10:15	12:00	01:45
11 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	11-01-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 56 Wyznaczanie celów – kompetencje, metody i narzędzia coachingowe.	Lilianna Kupaj	11-01-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	11-01-2026	14:00	15:00	01:00
14 z 56 Budowanie relacji coachingowej w rodzinie, z partnerem i dziećmi – tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska.	Lilianna Kupaj	11-01-2026	15:00	17:00	02:00
15 z 56 Rozwijanie umiejętności bycia obecnym i świadomego skupienia na rozmówcy.	Lilianna Kupaj	07-02-2026	08:00	10:00	02:00
16 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	07-02-2026	10:00	10:15	00:15
17 z 56 Mechanizmy obronne EGO: projekcja, cień, przeniesienie i przeciwprzeniesienie.	Lilianna Kupaj	07-02-2026	10:15	12:00	01:45
18 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	07-02-2026	12:00	12:30	00:30
19 z 56 Efektywna komunikacja interpersonalna – blokady, toksyny w komunikacji, budowanie porozumienia.	Lilianna Kupaj	07-02-2026	12:30	14:00	01:30
20 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	07-02-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 56 Język hipnotyczny Miltona Ericksona – zastosowanie w coachingowych rozmowach.	Lilianna Kupaj	07-02-2026	15:00	17:00	02:00
22 z 56 Zarządzanie emocjami w komunikacji.	Lilianna Kupaj	08-02-2026	08:00	10:00	02:00
23 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	08-02-2026	10:00	10:15	00:15
24 z 56 Tworzenie wpływowych pytań – eksploracja głębokich informacji.	Lilianna Kupaj	08-02-2026	10:15	12:00	01:45
25 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	08-02-2026	12:00	12:30	00:30
26 z 56 Praca z metaforą oraz narzędziami metaforycznymi.	Lilianna Kupaj	08-02-2026	12:30	14:00	01:30
27 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	08-02-2026	14:00	15:00	01:00
28 z 56 Rozwijanie ciekawości i zadawanie mocnych pytań.	Lilianna Kupaj	08-02-2026	15:00	17:00	02:00
29 z 56 Ciało w coachingu i praca z konfliktami	Lilianna Kupaj	07-03-2026	08:00	10:00	02:00
30 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	07-03-2026	10:00	10:15	00:15
31 z 56 Wartości jako motywatory – budowanie hierarchii wartości.	Lilianna Kupaj	07-03-2026	10:15	12:00	01:45
32 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	07-03-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 56 Centra emocjonalne w ciele i ich wpływ na proces coachingowy.	Lilianna Kupaj	07-03-2026	12:30	14:00	01:30
34 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	07-03-2026	14:00	15:00	01:00
35 z 56 Sesje coachingowe sesje demonstracyjne	Lilianna Kupaj	07-03-2026	15:00	17:00	02:00
36 z 56 Narzędzia do pracy z wartościami: wdrażanie wartości, rozwiązywanie konfliktów wartości.	Lilianna Kupaj	08-03-2026	08:00	10:00	02:00
37 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	08-03-2026	10:00	10:15	00:15
38 z 56 Mentorzy wartości i rozwijanie świadomości własnych przekonań.	Lilianna Kupaj	08-03-2026	10:15	12:00	01:45
39 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	08-03-2026	12:00	12:30	00:30
40 z 56 Model rozmowy EI COACH – coaching wartości.	Lilianna Kupaj	08-03-2026	12:30	14:00	01:30
41 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	08-03-2026	14:00	15:00	01:00
42 z 56 Powstawanie przekonań w dzieciństwie i ich wpływ na życie dorosłe.	Lilianna Kupaj	08-03-2026	15:00	17:00	02:00
43 z 56 Coaching przekonań	Lilianna Kupaj	09-05-2026	08:00	10:00	02:00
44 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	09-05-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 56 Superwizja grupowa – analiza dotychczasowych rozmów coachingowych.	Lilianna Kupaj	09-05-2026	10:15	12:00	01:45
46 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	09-05-2026	12:00	12:30	00:30
47 z 56 Sesje coachingowe w parach	Lilianna Kupaj	09-05-2026	12:30	14:00	01:30
48 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	09-05-2026	14:00	15:00	01:00
49 z 56 Sesje coachingowe zaliczeniowe	Lilianna Kupaj	09-05-2026	15:00	17:00	02:00
50 z 56 Sesje coachingowe zaliczeniowe	Lilianna Kupaj	10-05-2026	08:00	10:00	02:00
51 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	10-05-2026	10:00	10:15	00:15
52 z 56 Sesje coachingowe zaliczeniowe	Lilianna Kupaj	10-05-2026	10:15	12:00	01:45
53 z 56 Przerwa	Lilianna Kupaj	10-05-2026	12:00	12:30	00:30
54 z 56 Walidacja	-	10-05-2026	12:30	14:00	01:30
55 z 56 Przerwa	-	10-05-2026	14:00	15:00	01:00
56 z 56 Walidacja	-	10-05-2026	15:00	17:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	72,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	72,22 PLN
W tym koszt walidacji brutto	1 000,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	1 000,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	1 500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	1 500,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lilianna Kupaj

Coach Master Trainer ICI, Coach PCC ICF Trener Transforming Communication Coach Superwizor Izby Coachingu Praktyk Integrującej Obecności Konsultant Zarządzania Autorka i trener programu Szkoły Coachingu akredytowanego w Międzynarodowym Stowarzyszeniu Coachów ICI. Specjalizuje się w coachingu: life, biznes i edu. Posiada najwyższą akredytację Coach Master Trainer International Association of Coaching Institutes. Jest, także akredytowanym coachem superwizorem Izby Coachingu. Pracuje jako mentor, superwizor i wykładowca akademicki. Posiada uprawnienia trenerskie do uczenia metody Transforming Communications™. Jest to komunikacja skierowana do ludzi na wymagających stanowiskach (zarządy firm, menadżerowie oświaty,terapeuci, trenerzy, coachowie). 2002- 2006 Menedżerskie w branży medycznej i farmaceutycznej, 2004 -dzisiaj Trener, konsultant zarządzania, 2006 -dzisiaj Coach, 2006 – dzisiaj Właściciel, dyrektor zarządzający, firma szkoleniowa, 2016 Prezeska Fundacji Świadomego Rozwoju Edukacji. 2024 Uzyskanie międzynarodowej akredytacji w stopniu PCC ICF 2015 Uzyskanie międzynarodowej akredytacji w stopniu Coach Master Trainer ICI 2015 Uprawnienia do międzynarodowej akredytacji coachów w Polsce 2011 Międzynarodowa akredytacja programu coachingowego Szkoły Coachingu Lilianna Kupaj 2011 Uzyskanie międzynarodowej akredytacji w stopniu Master Coach ICI 2007-2008 Stowarzyszenie Trenerów i Konsultantów ZarządzaniaMatrik, roczne studium rozwijające warsztat trenerski.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **kompletny pakiet materiałów edukacyjnych**, który wspiera proces uczenia się oraz umożliwia dalszy rozwój po zakończeniu kursu.

W skład materiałów wchodzi:

1. 1. Podręcznik uczestnika (drukowany lub PDF)

- zawierający opisy modeli coachingowych (Dilts, 6 filarów, 5 dysfunkcji zespołów),
- wprowadzenia teoretyczne do każdego bloku tematycznego,
- zestaw narzędzi coachingowych z instrukcją zastosowania.

1. Karty ćwiczeń i arkusze pracy

- ćwiczenia indywidualne i zespołowe do każdego modułu,
- karty do pracy z emocjami, przekonaniami, celami i wartościami.

1. Zeszyt refleksji własnej

- przestrzeń na zapisy z procesów własnych, wglądy i autorefleksje,
- dedykowane pytania coachingowe do pracy między modułami.

1. Dostęp do platformy online

- materiały wideo z nagranych sesji demo ,
- prezentacje ze slajdami z każdego dnia,
- dodatkowe artykuły, nagrania, medytacje prowadzone.
- **Międzynarodowy certyfikat** imienny, z oznaczeniem liczby godzin szkoleniowych i zakresu merytorycznego.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

- Ukończone 21 lat.
- **Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć**
- Co najmniej średnie wykształcenie, preferowane wyższe pedagogiczne, psychologiczne lub 3 letnie doświadczenie na stanowiskach kierowniczych
- Motywacja do pracy rozwojowej oraz gotowość do udziału w intensywnym procesie edukacyjnym i praktycznym.
- **Sposób potwierdzania frekwencji** na szkoleniu lista obecności oraz zdjęcia ekranu zoom.
- **Czas trwania godziny usługi rozwojowej** to 45 minut plus przerwy kawowe oraz obiadowa.

Warunki techniczne

Warunki techniczne realizacji usługi:

Szkolenie prowadzone jest w trybie zdalnym z wykorzystaniem platformy **Zoom**, która umożliwia interaktywną pracę w grupach (m.in. w pokojach podziału, na tablicy interaktywnej oraz poprzez czat).

Wymagania dla uczestników:

- komputer, laptop lub tablet z dostępem do stabilnego Internetu (min. 5 Mb/s),
- kamera i mikrofon – niezbędne do aktywnego udziału w ćwiczeniach coachingowych,
- słuchawki – zalecane dla komfortu i jakości dźwięku,
- aktualna wersja aplikacji Zoom lub przeglądarki internetowej.

Materiały dydaktyczne: uczestnicy otrzymują wszystkie materiały w formie elektronicznej (prezentacje, karty pracy, ćwiczenia, testy).

Wsparcie techniczne: organizator zapewnia instrukcję logowania i korzystania z platformy oraz bieżącą pomoc techniczną w razie problemów.

Bezpieczeństwo: każde spotkanie zabezpieczone jest indywidualnym linkiem i hasłem dostępu. W przypadku nagrań – dostęp do nich mają wyłącznie uczestnicy kursu w okresie jego trwania.

Zwolnienie VAT ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust 1 ustawy o VAT)

Kontakt



JOANNA CHMURA

E-mail biuro@szkolacoachingu.edu.pl

Telefon (+48) 459 115 422