



Grupa SET Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

540 ocen

Fundamenty psychologii online

Numer usługi 2025/12/22/5493/3226580

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 04.02.2026 do 08.04.2026

3 900,00 PLN brutto

3 900,00 PLN netto

130,00 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa adresowana do osób indywidualnych.

Uczestnikiem może być każdy, kto chce rozwijać kompetencje profesjonalnego coacha według standardów i Kodeksu Etycznego ICF. Trenerzy, menadżerowie, dyrektorzy, konsultanci, doradcy zawodowi i wszyscy Ci, którzy wykorzystują bądź chcieliby wykorzystywać coaching w swojej pracy oraz osoby zainteresowane rozwojem zawodowym i osobistym.

Nie ma wymagań wstępnych, warunku wykształcenia czy doświadczenia.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-02-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

30

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo-Rozwojowych SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego prowadzenia sesji i procesów coachingowych relacji 1:1, w oparciu o kluczowe kompetencje coachingowe oparte na fundamentach psychologii.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna i omawia różnice między założeniami głównych szkół psychologicznych	Uczestnik opisuje cztery klasyczne szkoły psychologiczne: psychodynamiczna, poznawczo-behawioralna, humanistyczna, systemowa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik właściwie stosuje wiedzę o mózgu w interpretacji reakcji klientów.	Uczestnik tłumaczy klientowi jego biologiczne reakcje, opisuje działanie układu nerwowego autonomicznego: sympatyczny i parasympatyczny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia źródła motywacji (zewnętrzna vs wewnętrzna, dążeńiowa vs unikowa) oraz wskazuje mechanizmy samoregulacji i samokontroli.	czestnik charakteryzuje Self-Determination Theory: autonomia, kompetencja, przynależność, opisuje Goal Setting Theory: cele SMART i efektywność, wskazuje różnicę między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną, dążeńiową i unikową. Opisuje model Big Five i podstawowy błąd atrybucji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik prezentuje model transteoretyczny zmiany (Prochaska & DiClemente), diagnozuje etapy zmiany.	Uczestnik charakteryzuje 5 etapów zmiany, rozpoznaje etapy zmiany, charakteryzuje pojęcie oporu i mechanizmów obronnych	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

10 cotygodniowych spotkań synchronicznych na żywo, podczas których:

Poznajemy teorię - krótkie, dynamiczne wykłady z wykorzystaniem najnowszych badań

Analizujemy przypadki - praktyczne zastosowanie wiedzy do rzeczywistych sytuacji

Ćwiczymy umiejętności - role-play, demonstracje, praca w małych grupach

Wymieniamy się doświadczeniami - uczenie się od siebie nawzajem

Wyciągamy wnioski - generalizujemy nową wiedzę, aby wykorzystać ją we własnej praktyce.

Metody pracy: wykład interaktywny, case study, praca w grupach, ćwiczenia praktyczne, panel Q&A, demonstracje na żywo

Każdy tydzień zawiera:

- PRZED spotkaniem (0,5 godziny): Materiały wprowadzające Artykuły i fragmenty książek Zadania przygotowawcze lub quizy diagnostyczne
- PO spotkaniu (0,5 godziny): Zadanie praktyczne do wdrożenia w swojej pracy Materiały pogłębiające - (podcasty, TED Talks, artykuły)

Tematy poszczególnych spotkań:

1. Fundamenty rozumienia człowieka
2. Biologia zachowania i emocje
3. Motywacja i cele
4. Osobowość i procesy samorealizacji
5. Uczenie się i praca z emocjami klienta
6. Etapy zmiany i opór
7. Nawyki i automatyzm
8. Stres wypalenie i odporność
9. Kryzysy psychiczne
10. Dobrostan i integracja

Walidacja przeprowadzona za pomocą testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie (test przygotowany w arkuszach Google).

Uczestnik otrzymuje autorski podręcznik szkoleniowy w formie papierowej oraz teczkę na notatki i materiały dodatkowe rozdawane podczas zajęć. Uczestnik otrzymuje również dostęp do platformy elearningowej Moodle, gdzie ma dostęp do wszystkich materiałów z zajęć.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- zaangażowanie, otwarta postawa uczestników, którzy planują wykorzystywać coaching lub jego elementy w swojej pracy
- dla lepszego przyswojenia wiedzy uczestnik otrzymuje zadania wdrożeniowe do wykonania między zajęciami
- dla lepszego przyswojenia wiedzy uczestnik ma możliwość powrotu do materiałów z zajęć udostępnionych na platformie elearningowej MOODLE.

Usługa prowadzona w godzinach zegarowych. W każdym dniu zajęć przysługuje 15 minutowa przerwa na prośbę uczestników. Walidacja nie wlicza się w czas trwania usługi.

Grupa docelowa - Trener, coach, menadżer, HR business partner, konsultant, lider to osoby pracujące rozwojowo z innymi ludźmi - indywidualnie, grupowo, ale też instytucjonalnie. Przyjmowanie roli osoby wspierającej pozytywne zmiany wymaga dobrego rozumienia procesu zmieniania i funkcjonowania człowieka.

Warunki organizacyjne:

- ćwiczenia prowadzone są w parach lub trójkach
- trener prowadzi sesje demo w celu zaprezentowania narzędzi/modelu
- dyskusja
- udzielanie informacji zwrotnej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Fundamenty rozumienia człowieka	Karol Piasecki	04-02-2026	17:30	20:30	03:00
2 z 11 Biologia zachowania i emocje	Karol Piasecki	11-02-2026	17:30	20:30	03:00
3 z 11 Motywacja i cele.	Karol Piasecki	18-02-2026	17:30	20:30	03:00
4 z 11 Osobowość i procesy samoregulacji.	Karol Piasecki	25-02-2026	17:30	20:30	03:00
5 z 11 Uczenie się i praca z emocjami klienta.	Karol Piasecki	04-03-2026	17:30	20:30	03:00
6 z 11 Etapy zmiany i opór.	Karol Piasecki	11-03-2026	17:30	20:30	03:00
7 z 11 Nawyki i automatyzmy.	Karol Piasecki	18-03-2026	17:30	20:30	03:00
8 z 11 Stres, wypalenie i odporność.	Karol Piasecki	25-03-2026	17:30	20:30	03:00
9 z 11 Kryzysy psychiczne.	Karol Piasecki	01-04-2026	17:30	20:30	03:00
10 z 11 Dobrostan i integracja.	Karol Piasecki	08-04-2026	17:30	20:30	03:00
11 z 11 Walidacja	-	08-04-2026	20:30	21:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karol Piasecki

Absolwent Szkoły Trenerów Biznesu Akademii SET, psycholog i terapeuta integracyjny prowadzący od 2017 gabinet pomocy psychologicznej, konsultant HR. Doświadczenie zawodowe z zakresu rozwoju personelu zdobywał w organizacji pozarządowej i dużych korporacjach działających na rynku polskim i europejskim. Autor programu Fundamenty Psychologii Zmiany Akademii SET, twórca projektów rekrutacyjnych i programów rozwojowych. Przepracował ponad 3500 godzin szkoleniowych w branżach windykacyjnej, handlu, spedycji, organizacjach pozarządowych, edukacji i urzędach. Poprowadził ponad 50 godzin executive coachingu. Ma za sobą ponad 5 400 godzin pracy terapeutycznej przede wszystkim w temacie zaburzeń emocjonalnych - w tym wypalenie zawodowe i wyczerpanie długotrwałym stresem.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

KAŻDY UCZESTNIK PROJEKTU OTRZYMA:

- Materiały w wersji elektronicznej na platformie elearningowej SET Online® - materiały merytoryczne, prezentacje wykorzystywane przez trenerów podczas szkoleń, zdjęcia flipchartów i materiały bonusowe.
- Wygodną aplikację na smartfona z dostępem do platformy e-learningowej SET On-line.
- Bibliotekę narzędzi i technik (karty pracy, ściągawki, checklisty).
- Workbook - dziennik uczenia się i refleksji.
- Infografiki, bibliografię rozszerzoną - rekomendacje do dalszej nauki.

Warunki uczestnictwa

Każdy kto chce rozwijać kompetencje profesjonalnego coacha według standardów i Kodeksu Etycznego ICF. Trenerzy, menadżerowie, dyrektorzy, konsultanci, doradcy zawodowi i wszyscy Ci, którzy wykorzystują bądź chcieliby wykorzystywać coaching w swojej pracy oraz osoby zainteresowane rozwojem zawodowym i osobistym.

Warunkiem zaliczenia jest udział co najmniej w 80% zajęć.

Informacje dodatkowe

PODSTAWA PRAWNA ZWOLNIENIA Z VAT

Grupa SET Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla m. St. Warszawy, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego o numerze KRS 0000419093, numerze NIP 7542937209 i REGON 160192998, jest Organem Prowadzącym dla placówki oświatowej działającej pod nazwą Centrum Kształcenia Ustawicznego Grupy SET z siedzibą w Warszawie (01-248)

Usługa zwolniona z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy o podatku od towarów i usług.

Warunki techniczne

WYMAGANIA TECHNICZNE:

- Sprzęt: komputer z kamerą i mikrofonem (wbudowane lub zewnętrzne)

Na każdy dzień szkolenia uczestnik otrzyma osobny link. Link ważny jest w dniu szkolenia.

- Połączenie z Internetem: połączenie z Internetem o minimalnych parametrach: pobieranie 5 mb/s, i wysyłanie minimum 1 mb/s.

Prędkość swojego Internetu możesz sprawdzić tu: <https://www.speedtest.net>

- Miejsce do pracy: pomieszczenie, w którym będziesz mieć stabilny sygnał WiFi i warunki do spokojnej rozmowy wideo.

- Aplikacja: Przed rozpoczęciem szkolenia pobierz i zainstaluj aplikację ZOOM. Znajdziesz ją na tej stronie:

https://zoom.us/download#client_4meeting Aplikacja jest bezpłatna i bezpieczna; nie przesyła żadnych Twoich prywatnych informacji do nas. UWAGA: Aplikacja jest również dostępna na telefon lub tablet. Jednocześnie zalecamy by korzystać z aplikacji na komputer.

Kontakt



Anna Poławska

E-mail anna.polawska@grupaset.pl

Telefon (+48) 502 508 286