



SZKOŁA
COACHINGU
EDUKACYJNEGO
Lilianna Kupaj

★★★★★ 4,7 / 5

163 oceny

Bezpieczna i Świadoma Zmiana – coaching grupowy w zmianie osobistej i zawodowej

Numer usługi 2026/01/15/7323/3260629

7 200,00 PLN brutto
7 200,00 PLN netto
300,00 PLN brutto/h
300,00 PLN netto/h

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 22.04.2026 do 16.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do **osób dorosłych (35–55 lat)**, które znajdują się w procesie zmiany osobistej lub zawodowej oraz chcą w sposób świadomy i uporządkowany przejść przez ten proces.

Grupę docelową stanowią osoby, które:

- doświadczają potrzeby zmiany w obszarze życia osobistego lub zawodowego,
- odczuwają przeciążenie, wypalenie lub spadek satysfakcji z dotychczasowych ról i działań,
- chcą uporządkować swoje cele, wartości i kierunek dalszego rozwoju,
- poszukują bezpiecznej przestrzeni do refleksji i podejmowania decyzji,
- są gotowe do aktywnego udziału w procesie coachingowym oraz realizacji działań pomiędzy spotkaniami.

Usługa dedykowana jest osobom, które **nie oczekują szkolenia ani nabycia nowych kwalifikacji zawodowych**, lecz chcą pracować nad zmianą w swoim życiu w oparciu o proces coachingowy, z wykorzystaniem narzędzi wspierających samoświadomość, decyzyjność i sprawczość.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

21-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

24

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest rozwój kompetencji osobistych uczestników w zakresie świadomego zarządzania zmianą osobistą i zawodową, poprzez zwiększenie samoświadomości, umiejętności definiowania celów, podejmowania decyzji w oparciu o wartości oraz planowania i realizacji działań wspierających proces zmiany.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje i precyzyjnie definiuje obszar zmiany osobistej lub zawodowej, nad którym pracuje w trakcie procesu coachingowego.	Uczestnik formułuje pisemny opis swojego obszaru zmiany oraz przedstawia go w trakcie sesji coachingowej.	Wywiad ustrukturyzowany
		Prezentacja
Uczestnik ustala cel zmiany w oparciu o swoje wartości, z wykorzystaniem modeli coachingowych (GROW, VALID).	Uczestnik opracowuje i prezentuje cel zmiany, który jest spójny z jego wartościami oraz posiada określone kryteria realizacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje emocje towarzyszące procesowi zmiany i stosuje adekwatne strategie radzenia sobie z nimi.	Uczestnik opisuje co najmniej dwie emocje pojawiające się w procesie zmiany oraz wskazuje zastosowane sposoby pracy z nimi.	Wywiad swobodny
Uczestnik identyfikuje przekonania wpływające na proces zmiany oraz wzmacnia przekonania wspierające działanie i poczucie sprawczości.	Uczestnik przedstawia przykład zmiany jednego przekonania ograniczającego na przekonanie wspierające wraz z opisem jego wpływu na działanie.	Wywiad swobodny
Uczestnik opracowuje i wdraża plan działania wspierający realizację zmiany, uwzględniający realne warunki osobiste i zawodowe.	Uczestnik przygotowuje plan działań (minimum 90 dni) oraz raportuje realizację co najmniej jednego kroku	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Analiza dowodów i deklaracji

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

Spotkanie 1 – Rozpoczęcie procesu i diagnoza obszaru zmiany

(2 godz.)

- Zawarcie kontraktu coachingowego i ustalenie zasad pracy w grupie
- Określenie aktualnej sytuacji życiowej i zawodowej uczestników
- Identyfikacja indywidualnego obszaru zmiany
- Wprowadzenie do procesu coachingowego i jego struktury
- Określenie wstępnych celów udziału w programie

Spotkanie 2 – Świadomość zmiany i jej etapów

(2 godz.)

- Zrozumienie mechanizmów i etapów zmiany
- Rozpoznanie osobistej gotowości do zmiany
- Analiza dotychczasowych doświadczeń związanych ze zmianą
- Praca coachingowa nad nazwaniem realnego wyzwania zmiany
- Zadania wdrożeniowe pomiędzy spotkaniami

Spotkanie 3 – Wartości jako fundament zmiany

(2 godz.)

- Identyfikacja kluczowych wartości uczestników
- Analiza spójności aktualnego życia z systemem wartości
- Praca nad hierarchią wartości w kontekście zmiany
- Budowanie wewnętrznych kryteriów podejmowania decyzji
- Zadania wdrożeniowe związane z decyzjami opartymi na wartościach

Spotkanie 4 – Ustalanie celu zmiany (modele GROW i VALID)

(2 godz.)

- Wprowadzenie do modelu GROW w pracy coachingowej
- Praca na modelu VALID – formułowanie celu zmiany
- Doprecyzowanie celu w oparciu o realność, wartości i mierzalność
- Określenie pierwszych kroków w procesie zmiany
- Zadania wdrożeniowe pomiędzy spotkaniami

Spotkanie 5 – Emocje w procesie zmiany

(2 godz.)

- Rozpoznawanie emocji towarzyszących zmianie
- Zrozumienie roli emocji w procesie decyzyjnym
- Praca coachingowa z emocjami jako źródłem informacji
- Budowanie indywidualnych strategii radzenia sobie z napięciem i niepewnością
- Zadania wdrożeniowe wspierające regulację emocjonalną

Spotkanie 6 – Odporność psychiczna i radzenie sobie z oporem

(2 godz.)

- Identyfikacja wewnętrznego i zewnętrznego oporu wobec zmiany
- Praca nad sposobami radzenia sobie z lękiem i niepewnością
- Wzmacnianie elastyczności psychicznej w procesie zmiany
- Budowanie zdolności adaptacji do nowych sytuacji
- Zadania wdrożeniowe

Spotkanie 7 – Przekonania ograniczające i wspierające

(2 godz.)

- Identyfikacja przekonań wpływających na proces zmiany
- Praca coachingowa nad zmianą przekonań ograniczających
- Budowanie przekonań wspierających działanie
- Praca na zasobach i doświadczeniach uczestników
- Zadania wdrożeniowe – testowanie nowych przekonań w praktyce

Spotkanie 8 – Poczucie własnej wartości i sprawczość

(2 godz.)

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości w procesie zmiany
- Budowanie poczucia wpływu i odpowiedzialności za własne decyzje
- Praca nad wewnętrzną motywacją i konsekwencją w działaniu
- Dialog coachingowy wspierający sprawczość (AI Coach)
- Zadania wdrożeniowe

Spotkanie 9 – Strategia zmiany i planowanie działań

(2 godz.)

- Opracowanie indywidualnej strategii zmiany
- Tworzenie planu działań krótko- i średnioterminowych
- Identyfikacja potencjalnych barier wdrożeniowych
- Praca nad sposobami reagowania na trudności
- Zadania wdrożeniowe związane z realizacją planu

Spotkanie 10 – Plan 90 dni i utrwalanie nowych nawyków

(2 godz.)

- Tworzenie planu działania na kolejne 90 dni
- Praca nad budowaniem nowych nawyków wspierających zmianę
- Monitorowanie postępów i korekta działań
- Wzmacnianie odpowiedzialności za realizację planu
- Zadania wdrożeniowe

Spotkanie 11 – Integracja zmiany i nowa perspektywa

(2 godz.)

- Analiza dotychczasowych efektów procesu zmiany

- Integracja zdobytych doświadczeń i decyzji
- Praca nad nową perspektywą funkcjonowania
- Wzmacnianie tożsamości po procesie zmiany
- Przygotowanie do zakończenia procesu

Spotkanie 12 – Podsumowanie i utrzymanie zmiany

(2 godz.)

- Podsumowanie indywidualnych procesów uczestników
- Ocena osiągniętych efektów zmiany
- Opracowanie planu utrzymania zmiany po zakończeniu coachingu
- Wnioski końcowe i ewaluacja programu
- Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Rozpoczęcie procesu i diagnoza obszaru zmiany	Lilianna Kupaj	22-04-2026	17:00	19:00	02:00
2 z 12 Świadomość zmiany i jej etapów	Lilianna Kupaj	06-05-2026	17:00	19:00	02:00
3 z 12 Wartości jako fundament zmiany	Lilianna Kupaj	20-05-2026	17:00	19:00	02:00
4 z 12 Ustalanie celu zmiany (modele GROW i VALID)	Lilianna Kupaj	03-06-2026	17:00	19:00	02:00
5 z 12 Emocje w procesie zmiany	Lilianna Kupaj	17-06-2026	17:00	19:00	02:00
6 z 12 Odporność psychiczna i radzenie sobie z oporem	Lilianna Kupaj	01-07-2026	17:00	19:00	02:00
7 z 12 Przekonania ograniczające i wspierające	Lilianna Kupaj	15-07-2026	17:00	19:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 12 Poczucie własnej wartości i sprawczość	Lilianna Kupaj	29-07-2026	17:00	19:00	02:00
9 z 12 Strategia zmiany i planowanie działań	Lilianna Kupaj	05-08-2026	17:00	19:00	02:00
10 z 12 Plan 90 dni i utrwalanie nowych nawyków	Lilianna Kupaj	19-08-2026	17:00	19:00	02:00
11 z 12 Integracja zmiany i nowa perspektywa	Lilianna Kupaj	02-09-2026	17:00	19:00	02:00
12 z 12 Podsumowanie i utrzymanie zmiany. Walidacja	-	16-09-2026	17:00	19:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2
Lilianna Kupaj
 Coach Master Trainer ICI, Coach PCC ICF, superwizor Izby Coachingu, trener komunikacji Transforming Communication™. Autorka i trenerka programu Szkoły Coachingu akredytowanego w

International Association of Coaching Institutes (ICI).

W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie prowadzi szkolenia, kursy i procesy coachingowe w obszarze coachingu life, biznesowego i edukacyjnego, realizując usługi rozwojowe dla osób dorosłych, kadry menedżerskiej, edukacyjnej oraz coachów. Pracuje jako mentor, superwizor i wykładowca akademicki.

Posiada najwyższą międzynarodową akredytację Coach Master Trainer ICI oraz akredytację PCC ICF (2024). Jest właścicielką i dyrektorką zarządzającą firmy szkoleniowej (od 2006 r.) oraz prezeską Fundacji Świadomego Rozwoju Edukacji.



2 z 2

Dorota Konieczna Herdzik

Praktyk biznesu z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi w strukturach organizacyjnych oraz w obszarze szkoleń, rozwoju i indywidualnego wsparcia. W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie realizuje usługi rozwojowe jako trener i coach, prowadząc szkolenia oraz procesy wspierające rozwój kompetencji psychospołecznych, przywódczych i menedżerskich.

Posiada wieloletnie doświadczenie menedżerskie w obszarze HR, m.in. jako Dyrektor HR i HR Business Partner w firmach o zróżnicowanej strukturze i kulturze organizacyjnej. Jej doświadczenie obejmuje przeprowadzenie ponad 3000 rozmów kwalifikacyjnych na wszystkich poziomach stanowisk w organizacjach polskich i międzynarodowych.

Certyfikowany coach ICI, trener dobrostanu i odporności psychicznej, konsultant MaxieDISC® oraz diagnosta odporności psychicznej TOP 360. Łączy podejście strategiczne z uważnością na człowieka, wspierając liderów i zespoły w budowaniu dojrzałego przywództwa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zaświadczenie ukończenia szkolenia.

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.

Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem **interaktywnych i aktywizujących metod pracy**, w tym: ćwiczeń praktycznych, pracy w parach, symulacji rozmów coachingowych, analizy studiów przypadków, dyskusji moderowanych, informacji zwrotnej oraz autorefleksji uczestników. Metody pracy wspierają aktywne uczenie się oraz praktyczne zastosowanie zdobytych kompetencji.

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