Możliwość dofinansowania

Modele i techniki coachingu w pracy indywidualnej. Szkolenie kończące się egzaminem.

Numer usługi 2026/02/04/17621/3308471

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa

Akademia Inteligencji Emocjonalnej TOMASZ MADEJSKI

4,8 / 5

7 057 ocen

Wisła
Usługa szkoleniowa
stacjonarna
16:00 h
09.05.2026 do 20.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do: • osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i pracą z ludźmi, • osób, które chcą rozwinąć umiejętności komunikacji, pracy z celami i motywowania innych, • osób pracujących lub planujących pracę w obszarze wsparcia rozwoju innych osób, • menedżerów, liderów zespołów i właścicieli firm, • wszystkich, którzy chcą zdobyć praktyczne kompetencje coachingowe. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani wykształcenia kierunkowego i jest przeznaczone dla osób pełnoletnich.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	08-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego prowadzenia podstawowych procesów coachingowych z wykorzystaniem sprawdzonych narzędzi i modeli pracy, w szczególności modelu GROW, w sposób etyczny i odpowiedzialny. Celem usługi jest rozwój kompetencji w zakresie komunikacji, pracy z celami, budowania relacji coachingowej oraz wspierania innych w osiąganiu zmian i rozwoju osobistego oraz zawodowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia cel coachingu jako proces wspomagania klienta w osiągnięciu pełnego potencjału.	Opisuje główne różnice między coachingiem a doradztwem oraz mentoringiem.	Test teoretyczny
	Wymienia korzyści płynące z coachingu dla rozwoju osobistego i zawodowego.	Test teoretyczny
Charakteryzuje główne obszary pracy coacha podczas sesji coachingowej oraz ich znaczenie.	Wymienia elementy samoświadomości, celów i działań w procesie coachingowym.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia rolę każdego z obszarów w osiąganiu rezultatów przez klienta.	Test teoretyczny
Rozróżnia i opisuje model GROW jako strukturę sesji coachingowej oraz jego cztery etapy.	Definiuje etapy modelu GROW: Goal, Reality, Options, Way Forward.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia, w jaki sposób poszczególne etapy modelu wspierają odkrywanie rozwiązań przez klienta.	Test teoretyczny
Klasyfikuje główne narzędzia komunikacji coacha oraz opisuje ich zastosowanie w sesji coachingowej.	Wymienia narzędzia takie jak aktywne słuchanie, zadawanie pytań i odzwierciedlanie.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia, w jaki sposób każde z narzędzi wspomaga proces coachingowy.	Test teoretyczny
Przeprowadza efektywną sesję coachingową w strukturze modelu GROW z uwzględnieniem celów klienta	Planuje i organizuje sesję coachingową dostosowaną do potrzeb konkretnego klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje model GROW do systematycznego prowadzenia sesji od celu do działania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Precyzuje cel z klientem poprzez zadawanie pytań i aktywne słuchanie jego odpowiedzi.	Formułuje pytania otwarte wspierające klienta w ukonkretnieniu celu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Weryfikuje zrozumienie celu poprzez podsumowanie i odzwierciedlenie wypowiedzi klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wspomaga klienta w samodzielnym odkrywaniu rozwiązań bez narzucania gotowych odpowiedzi.	Zachęca klienta do generowania własnych opcji i działań poprzez dialog	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Unika narzucania własnych sugestii, wspierając autonomię klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opracowuje kontrakt coachingowy zawierający cele, oczekiwania i zasady współpracy.	Ustala z klientem cele i oczekiwania na początku współpracy coachingowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Definiuje zasady i ramy współpracy coachingowej zrozumiałe dla obu stron.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje i utrzymuje relację coachingową opartą na wzajemnym zaufaniu i szczerości.	Tworzy bezpieczne i otwarte środowisko sprzyjające szczerej rozmowie z klientem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje wiarygodność, konsekwencję i realne zainteresowanie rozwojem klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etyki zawodowej, empatii i dyskrecji w kontakcie z klientem.	Wykazuje empatię i zrozumienie perspektywy oraz potrzeb klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Respektuje poufność informacji oraz granice osobiste w procesie coachingowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zapewnia komfort i bezpieczeństwo psychiczne klienta podczas całego procesu coachingowego.	Obserwuje sygnały dyskomfortu klienta i adekwatnie reaguje na jego potrzeby.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wspiera klienta w przekształcaniu trudności w możliwości rozwoju i uczenia się.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komunikuje się w sposób wspomagający rozwój poprzez słuchanie, pytania i odzwierciedlanie.	Praktykuje aktywne słuchanie bez oceniania i przerywania wypowiedzi klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje pytania wspierające refleksję i samodzielne odkrywanie rozwiązań przez klienta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane do:

- osób dorosłych zainteresowanych rozwojem osobistym i pracą z ludźmi,
- osób, które chcą rozwinąć umiejętności komunikacji, pracy z celami i motywowania innych,
- osób pracujących lub planujących pracę w obszarze wsparcia rozwoju innych osób,
- menedżerów, liderów zespołów i właścicieli firm,
- wszystkich, którzy chcą zdobyć praktyczne kompetencje coachingowe.

Kwalifikacje:

Szkolenie kończy się możliwością uzyskania kwalifikacji branżowej (Coach) nadawanej przez niezależną instytucję certyfikującą, rekomendowaną przez pracodawców sektora MŚP.

Sposób walidacji i egzamin:

Walidacja/Egzamin kompetencji uczestników prowadzone są przez podmiot zewnętrzny zgodnie

z opisanymi efektami uczenia się i obejmują:

- - **Test teoretyczny**
  - **Obserwację w warunkach symulowanych**

Szkolenie realizowane jest w terminie 09–10.05.2026 r. Po jego zakończeniu uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego organizowanego i ocenianego przez podmiot zewnętrzny.

Czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi do 8 dni roboczych od dnia egzaminu.

- okres realizacji szkolenia - 09–10.05.2026 r.
- okres oczekiwania na wynik walidacji - do 20.05.2026 r.

Organizacja szkolenia

Szkolenie realizowane w formie stacjonarnej, w małych grupach, z przewagą ćwiczeń praktycznych. Każdy uczestnik pracuje w bezpiecznych warunkach sprzyjających pracy rozwojowej i ćwiczeniu umiejętności coachingowych. Stosowane metody: warsztat, praca indywidualna i zespołowa, ćwiczenia praktyczne w parach i grupach, symulacje sesji coachingowych, analiza przypadków oraz moderowana dyskusja.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych.

Przerwy, certyfikacja (walidacja/egzamin) wliczone są w czas trwania usługi

PROGRAM SZKOLENIA

Dzień 1 – Fundamenty coachingu, relacja i narzędzia pracy (8 godzin - 4h teoria, 3,5h praktyka, 0,5h przerwa)

09:00–11:00

Wprowadzenie do coachingu i etyka zawodowa

Rola coacha w procesie rozwojowym. Różnice między coachingiem, mentoringiem i doradztwem. Standardy etyczne coachingu (ICF/EMCC), zasady poufności, neutralności oraz odpowiedzialności. Kontraktowanie procesu coachingowego.

11:00–13:00

Psychologia komunikacji w coachingu

Podstawy psychologii komunikacji. Budowanie relacji coachingowej opartej na zaufaniu, autentyczności i bezpieczeństwie psychologicznym klienta.

13:00–13:30

Przerwa

13:30–15:30

Aktywne słuchanie i pytania coachingowe

Techniki aktywnego i pogłębionego słuchania. Parafraza, odzwierciedlanie oraz formułowanie pytań wspierających refleksję i samodzielne odkrywanie rozwiązań przez klienta.

15:30–17:00

Modele coachingowe i praca z celem

Model GROW jako struktura sesji coachingowej. Praca z celami rozwojowymi klienta. Formułowanie celów z wykorzystaniem metod SMART i PURE. Ćwiczenia praktyczne.

Dzień 2 – Proces coachingowy, psychologia zmiany i efektywność pracy (8 godzin - 3h teoria, 3,5h praktyka, 0,5h przerwa, 1h egzamin)

08:00–11:00

Praca z przekonaniami klienta

Identyfikacja przekonań ograniczających oraz techniki wspierające ich zmianę na przekonania wzmacniające rozwój i sprawczość klienta.

11:00–13:00

Zarządzanie emocjami i stresem

Mechanizmy emocji i stresu. Techniki wspierające regulację emocjonalną klienta oraz dbanie o dobrostan coacha w pracy rozwojowej.

13:00–13:30

Przerwa

13:30–14:00

Motywacja i informacja zwrotna w coachingu

Wzmacnianie motywacji klienta. Udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej w sposób wspierający rozwój, bez oceniania i narzucania gotowych rozwiązań.

14:00–15:00

Zarządzanie procesem coachingowym i dokumentacja

Prowadzenie procesu coachingowego od pierwszego kontaktu do zakończenia współpracy. Monitorowanie postępów klienta. Zasady prowadzenia dokumentacji coachingowej z zachowaniem poufności i standardów etycznych.

15:00-- 16:00

Egzamin certyfikujący - podmiot zewnętrzny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do coachingu i etyka zawodowa	Michalina Ossowska	09-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 11 Psychologia komunikacji w coachingu	Michalina Ossowska	09-05-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 11 Przerwa	Michalina Ossowska	09-05-2026	13:00	13:30	00:30
4 z 11 Aktywne słuchanie i pytania coachingowe	Michalina Ossowska	09-05-2026	13:30	15:30	02:00
5 z 11 Modele coachingowe i praca z celem	Michalina Ossowska	09-05-2026	15:30	17:00	01:30
6 z 11 Praca z przekonaniami klienta	Michalina Ossowska	10-05-2026	08:00	11:00	03:00
7 z 11 Zarządzanie emocjami i stresem	Michalina Ossowska	10-05-2026	11:00	13:00	02:00
8 z 11 Przerwa	Michalina Ossowska	10-05-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Motywacja i informacja zwrotna w coachingu	Michalina Ossowska	10-05-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 11 Zarządzanie procesem coachingowym i dokumentacja	Michalina Ossowska	10-05-2026	14:00	15:00	01:00
11 z 11 Egzamin certyfikujący wraz z walidacją (obejmuje:Test teoretyczny Obserwację w warunkach symulowanych.	-	10-05-2026	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Michalina Ossowska

Michalina Ossowska – trenerka i praktyk coachingu oraz psychologii społecznej, specjalizująca się w rozwoju kompetencji komunikacyjnych, pracy z celami oraz budowaniu relacji coachingowej. Absolwentka psychologii społecznej (SWPS, 2014). Od 2021 roku aktywnie prowadzi szkolenia i warsztaty rozwojowe dla osób dorosłych w obszarze coachingu, umiejętności miękkich i pracy z

ludźmi.
W latach 2021–2026 realizowała usługi szkoleniowo-rozwojowe obejmujące m.in. prowadzenie sesji i procesów coachingowych, szkolenia z zakresu komunikacji, aktywnego słuchania, zadawania pytań coachingowych, pracy z przekonaniami, emocjami i stresem oraz prowadzenia procesów rozwojowych z wykorzystaniem modelu GROW. Posiada doświadczenie w prowadzeniu zajęć akademickich oraz grup wsparcia, a także w pracy warsztatowej z osobami dorosłymi, nastawionej na rozwój sprawczości, samodzielności i odpowiedzialności uczestników.
W swojej pracy coachingowej kładzie nacisk na etykę zawodową, kontraktowanie, poufność oraz budowanie bezpiecznej relacji opartej na zaufaniu. Jej podejście opiera się na wspieraniu klientów w samodzielnym odkrywaniu rozwiązań i wyznaczaniu celów rozwojowych, bez narzucania gotowych odpowiedzi.
W latach 2022–2024, realizowała szkolenia z zakresu zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska, w tym zielonych kompetencji i społecznych aspektów transformacji ekologicznej.
Kompetencje trenerskie są systematycznie aktualizowane.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały przekazywane w trakcie realizacji usługi:

- prezentacja szkoleniowa w formie wyświetlanej (slajdy),
- skrypt szkoleniowy
- notatnik i długopis.

Materiały przekazywane po zakończeniu usługi:

- prezentacja szkoleniowa w formie elektronicznej.
- zestaw materiałów uzupełniających w formie elektronicznej (linki, checklisty, rekomendacje dobrych praktyk)

Informacje dodatkowe

Informacja dotycząca kwalifikacji: wersja Karty Usługi z dnia 6.02.2026 stanowi podstawę potwierdzenia spełnienia wymogów, w tym w zakresie prowadzenia usługi do uzyskania kwalifikacji.

Dostępność: Zapewniamy równy dostęp do usługi. Na zgłoszenie uczestnika uzgadniamy **równoważne formy** materiałów (np. większa czcionka, alternatywny sposób prezentacji)

Kontakt: **Koordynator ds. dostępności – Magdalena Kudzia, m.kudzia@change.info.pl, 574 454 645** (potwierdzenie do 2 dni roboczych).

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Informacja dotycząca realizacji usługi zgodnie z wytycznymi:

Usługa rozwojowa realizowana w formie usługi stacjonarnej, zostanie zrealizowana zgodnie

z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Adres

al. Księdza Biskupa Juliusza Bursche 3/-
43-460 Wisła
woj. śląskie

Hotel Gołębiewski

Kontakt

Dagmara Podhorodecka

E-mail d.podhorodecka@change.info.pl

Telefon (+48) 530 800 606