



FUNDACJA
BENNEWICZ
INSTYTUT
KOGNITYWISTYKI

★★★★★ 5,0 / 5

22 oceny

CERTYFIKOWANY COACH KOGNITYWNY

Numer usługi 2026/02/10/154145/3321168

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 96 h

📅 16.03.2026 do 18.05.2026

11 990,00 PLN brutto

11 990,00 PLN netto

124,90 PLN brutto/h

124,90 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową są menedżerowie, trenerzy, konsultanci, kierownicy projektów, coachowie oraz osoby przygotowujące się do profesjonalnego wykonywania zawodu coacha, pracownicy działów HR, osoby poszukujące nowych form rozwoju z myślą o sobie.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	15-03-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	96
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs ma na celu dostarczenie praktycznych umiejętności z zakresu coachingu na podbudowie specjalistycznej wiedzy w ujęciu kognitywnym. Uczestnik po ukończeniu kursu będzie wykazywał się praktycznymi umiejętnościami w zawodzie coacha, posiadał wiedzę i kompetencje do podjęcia samodzielnej aktywności coachingowej, do prowadzenia coachingu o charakterze biznesowym oraz life-coachingu. Absolwenci otrzymają Certyfikat ukończenia kursu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje i charakteryzuje obszar rozwoju, jakim jest coaching	<ul style="list-style-type: none">» przedstawia definicję coachingu,» opisuje kluczowe cechy coachingu,» porównuje coaching z mentoringiem i doradztwem, wskazując różnice i podobieństwa.» rozróżnia cel od efektu w pracy coacha.	Test teoretyczny
Uczestnik Prowadzi sesje coachingowe z klientami	<ul style="list-style-type: none">» projektuje przebieg sesji coachingowych na potrzeby klienta coachingu.» rozpoznaje system zachowań, przekonań i wartości klienta oraz pracy z ich zmianą w kierunku realizacji postawionych celów life & business coachingu z uwzględnieniem aspektów duchowości oraz podejścia holistycznego (całościowej koncepcji człowieka).» motywuje i mobilizuje klienta do uzyskiwania narzędzi zmiany i realizowania własnych celów.» buduje własną, etyczną postawę coacha, moderatora i facylitatora zmian biznesowych i osobistych u swoich klientów.» rozpoznaje postawy osoby coachowanej i dostosowuje własny styl komunikacyjny do osoby klienta.» rozpoznaje dylematy klienta i przeformułowuje je na cele rozwojowe.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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?

Program

Zawodowy Kurs Certyfikowanego Coacha Kognitywnego online w Bennewicz Instytucie Kognitywistyki, to zaawansowany program łączący praktyczną skuteczność z najnowszą wiedzą kognitywistyczną.

MODUŁ I

Temat tygodnia: „Rzeczywistość z nowej perspektywy”

Główne zagadnienia:

Kontrakt coachingowy i definicja coachingu na tle innych metod.

Coaching kognitywny. Na czym polega kognitywistyczne podejście do coachingu? Zasady kanoniczne w coachingu kognitywnym.

Matryca Edukacyjna jako model identyfikacji potrzeb edukacyjnych i zakresu działania z klientem.

Znaczenie osobistej mapy percepcyjnej człowieka. Złudzenia wynikające z osobistej mapy percepcyjnej. Jak radzić sobie z nieuniknionymi zniekształceniami poznawczymi?

Zjawisko przeniesienia i przeciwprzeniesienia. Czym jest i z czego wynika? Jak zarządzać przeniesieniem i przeciwprzeniesieniem?

Role transakcyjne odgrywane przez całe życie. Wewnętrzne dziecko oraz pragnienie opieki ze strony dorosłych. Role dojrzałe – dorosły i rodzic.

MODUŁ II

Temat tygodnia: „W drodze od celu do efektu”

Główne zagadnienia:

Zasady ustalania trafnych celów. Rama celu i rama problemu. Różnica między celem i efektem. Coachingowa ekologia celu.

Miary celów, czyli jak trafnie dobierać zasoby do zamiarów? Rodzaje miar.

Diagram celu i efektu jako podstawowe narzędzie kontroli projektu. Szacowanie ryzyka w projekcie z wykorzystaniem diagramu.

Praca z dylematem. Określenie dylematu – jego przyczyn i kierunków dążenia. Klient pomiędzy skrajnymi wyborami – jak pracować w sytuacji dylematu?

Praca jakościowa na przykładzie sukcesu Toyoty. Wykorzystanie cyklu W. Deminga w coachingu jako elementu pacing (dostrojenia). Leading, czyli przewodzenie w coachingu.

Zasoby oraz ich identyfikacja na poziomie celu. Dobra zmiana “just in time”, czyli jak wykorzystać modele Kaizen? Kaizen przepływu i kaizen procesu.

Neurofizjologiczne systemy napędowe w służbie procesów poznawczych. Cele klienta w kontekście neurofizjologii.

MODUŁ III

Temat tygodnia: „Komunikacja międzyludzka i skuteczne komunikowanie się”

Główne zagadnienia:

Komunikacja jako gra pomyłek. Błędy percepcyjne a przekłamania komunikacyjne. Czym są kanały percepcyjne oraz jak je wykorzystujemy? Jak unikać pomyłek komunikacyjnych?

Kontr Sugestywność – proaktywność – dwa rodzaje postaw systemowych w relacjach. Jak rozmawiać z osobą kontr Sugestywną i proaktywną?

Trzy pętle indukcyjne w komunikacji oraz ich wpływ na porozumiewanie się.

Siła woli jako element wzbudzający motywację. Co wzmacnia siłę woli? Co osłabia siłę woli? Jak podbudowywać czynniki wolicjonalne?

Świadomość zmysłów i emocji w komunikowaniu się. Komunikacja z własnymi potrzebami – ciało jako komunikator – ciało zna odpowiedź.

Zasady feedbacku w coachingu. Pytania coachingowe. Rodzaje pytań coachingowych.

Software naszej osobowości. Tendencje osobowościowe, jak je wychwytywać? Praca z tendencjami.

MODUŁ IV

Temat tygodnia: „W głąb Góry Lodowej. Komplementarny model osobowości.”

Główne zagadnienia:

Rodzaje rzeczywistości. Rzeczywistość Pierwszego i Drugiego stopnia. Rodzaje uwagi – Pierwsza i Druga Uwaga. Od uważności do roli obserwatora.

Świadomość i nieświadomość jednostki. Nieświadomość zbiorowa i jej znaczenie w coachingu. Proces psychologiczny i jego wpływy na osobistą zmianę (Deep Process & External Process). Doświadczenie samoświadomości.

Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Poziomy Góry Lodowej – rozwój i znaczenie koncepcji. Wszechstronne wykorzystanie modelu. Zaawansowana praca coachingowa z zastosowaniem Góry Lodowej.

Koncepcja „ciemnego bloku” oraz archetypowego „cienia”. Kiedy poprzestać na motywowaniu podstawowym?

Archetypowe pozycje osobowości. Znaczenie Animy i Animusa. Persona i Maski oraz ich konsekwencje osobowościowe. Archetyp cienia.

Integracja cienia i praca z ciemnym blokiem. Twórczy powrót do źródła blokad i traum dziecięcych jako integracja osobowości na wyższym poziomie samoświadomości.

MODUŁ V

Temat tygodnia: „Przekonania jako software osobowości”

Główne zagadnienia:

Czym są przekonania? Przekonania jako software osobowości. Od koncepcji wzrostu świadomości do podejścia behawioralno-emotywne. Czy byt kształtuje świadomość, czy też jest odwrotnie – świadomość kształtuje jakość życia?

Przekonanie jako echo reakcji cieniowej. Projekcje i lustra relacji jako mechanizm „ślepoty percepcyjnej” w reakcji na cień.

Jak odróżnić przekonania od stwierdzeń, od opisu rzeczywistości i od reakcji psychofizycznych?

Pakietowy system przekonań i jego konsekwencje. Kontekstowe znaczenie przekonań.

Identyfikacja przekonań osobistych. Jak rozpoznawać przekonania blokujące lub hamujące? Praca z przekonaniami.

Uchylenie przekonania blokującego z wykorzystaniem dedykowanych technik. Zwornik przekonań i zmiana struktury zwornika. Przeramowanie treści przekonania w odniesieniu do kontekstu społecznego.

MODUŁ VI

Temat tygodnia: „Od pragnienia szczęścia do well-being”

Główne zagadnienia:

Więźniowie paradygmatu – czym jest dogmat a czym paradygmat i jak wpływają na nasze poglądy i wzorce?

Life coaching i dążenie do szczęścia. Pułapki poznawcze związane z pojęciem szczęścia. Czynniki budujące trwałe poczucie szczęścia jako zasobność i spójność wewnętrzną. Czym różnią się pechowcy i szczęściarze?

Tworzenie zasobności w oparciu o talent. Nowa koncepcja talentu jako echo taoistycznej predestynacji. Jak rozpoznawać talent – jak wykorzystywać predestynację w życiu codziennym?

Gratyfikacje i model High Hedonic Quality. Od umysłu inżyniera do umysłu architekta.

Koncepcja stanu flow. Czarne i białe flow. Wokół kluczowych pojęć dotyczących zasobności (sens, talent, optymizm oraz siła, empatia i radość).

Teoria dobrostanu. Czym jest dobrostan i jak się przejawia? Czynniki tworzące dobrostan. Autoreinterpretacja doświadczenia jako klucz do well-being.

Soul coaching jako dążenie do spójności. Budowanie osobistej koherencji – połączenie procesu psychologicznego, społecznego i osobistej spójności.

Program kursu łącznie obejmuje:

1. **Wykłady z możliwością zadawania pytań oraz ćwiczenia** – 90 godzin zegarowych realizowanych zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM (od poniedziałku do czwartku w godz. 18:00–21:00).
2. **Superwizja grupowa (przygotowanie do egzaminu)** - 3 godziny zegarowe realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM
3. **Egzamin teoretyczny** - 90 minut zegarowych, realizowanych zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM oraz na dedykowanej platformie instytutbennewicz.pl
4. **Egzamin praktyczny** - 90 minut zegarowych, realizowanych zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie ZOOM oraz na dedykowanej platformie instytutbennewicz.pl (30 min. zegarowych - sesja z klientem oraz 1 godz. zegarowa na analizę i wypełnienie karty autofeedbecku)

Działania wspierające (dobrowolne):

- **Zadania domowe** - 16 zadań domowych, 24 godziny zegarowe, w ramach których Uczestnik kontynuuje tematykę sesji, eksperymentuje i poszukuje rozwiązań kreatywnych, a także wzmacnia samodzielne poszukiwania edukacyjne (praca indywidualna).

- **Webinary offline** - 14 nagrań materiałów wiedzowych, ok 12 godzin zegarowych, (praca indywidualna na dedykowanej platformie edukacyjnej instytutbennewicz.pl).

Warunki organizacyjne:

Zajęcia podzielone są na część teoretyczną (wykład z możliwością zadawania pytań) oraz praktyczną (ćwiczenia w osobistych pokojach na platformie ZOOM. Ćwiczenia odbywają się w 2-3 osobowych grupach). Każde ćwiczenie zakończone jest podsumowaniem z prowadzącymi spotkanie.

Stanowiska i narzędzia pracy:

- • • Każdy uczestnik korzysta z samodzielnego stanowiska komputerowego z dostępem do platformy instytutbennewicz.pl oraz ZOOM umożliwiającej realizację kursu. Organizator zapewnia dostęp do platformy instytutbennewicz.pl oraz ZOOM.
- Dostęp do materiałów kursowych (prezentacji, ćwiczeń) oraz nagrań video zapewniany jest przez dedykowaną platformę instytutbennewicz.pl.

Przerwy:

W trakcie każdego 3-godzinnego modułu przewidziane są przerwy regeneracyjne (około 15 minut). Czas trwania przerw jest wliczany do całkowitego czasu trwania kursu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 121

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 121 Definicja coachingu i kontrakt / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	16-03-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	16-03-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 121 Definicja coachingu i kontrakt / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	16-03-2026	19:45	20:35	00:50
4 z 121 Definicja coachingu i kontrakt / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	16-03-2026	20:35	21:00	00:25
5 z 121 Indywidualizacja, czyli różnicowanie osobiste oraz proces wglądu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	17-03-2026	18:00	19:30	01:30
6 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	17-03-2026	19:30	19:45	00:15
7 z 121 Indywidualizacja, czyli różnicowanie osobiste oraz proces wglądu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	17-03-2026	19:45	20:35	00:50
8 z 121 Indywidualizacja, czyli różnicowanie osobiste oraz proces wglądu / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	17-03-2026	20:35	21:00	00:25
9 z 121 Przeniesienie i przeciwprzeniesienie / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	18-03-2026	18:00	19:30	01:30
10 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	18-03-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 121 Przeniesie i przeciwprzeniesienie / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	18-03-2026	19:45	20:35	00:50
12 z 121 Przeniesie i przeciwprzeniesienie / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	18-03-2026	20:35	21:00	00:25
13 z 121 Percepcja i osobista mapa sytuacji / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	19-03-2026	18:00	19:30	01:30
14 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	19-03-2026	19:30	19:45	00:15
15 z 121 Percepcja i osobista mapa sytuacji / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	19-03-2026	19:45	20:35	00:50
16 z 121 Percepcja i osobista mapa sytuacji / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	19-03-2026	20:35	21:00	00:25
17 z 121 Podsumowanie pierwszego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	ANNA JERA-BENNEWICZ	20-03-2026	18:00	20:00	02:00
18 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	20-03-2026	20:00	20:15	00:15
19 z 121 Test z pierwszego tygodnia zajęć / WALIDACJA	-	20-03-2026	20:15	21:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 121 Osobowość i rozwój / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	23-03-2026	18:00	19:30	01:30
21 z 121 7 kroków do zmiany postawy	Maciej Jera-Bennewicz	23-03-2026	19:30	19:45	00:15
22 z 121 Osobowość i rozwój / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	23-03-2026	19:45	20:35	00:50
23 z 121 Osobowość i rozwój / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	23-03-2026	20:35	21:00	00:25
24 z 121 Cele i efekty w coachingu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-03-2026	18:00	19:30	01:30
25 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-03-2026	19:30	19:45	00:15
26 z 121 Cele i efekty w coachingu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-03-2026	19:45	20:35	00:50
27 z 121 Cele i efekty w coachingu / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	24-03-2026	20:35	21:00	00:25
28 z 121 Planowanie i projektowanie działań / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	25-03-2026	18:00	19:30	01:30
29 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	25-03-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 121 Planowanie i projektowanie działań / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	25-03-2026	19:45	20:35	00:50
31 z 121 Planowanie i projektowanie działań / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	25-03-2026	20:35	21:00	00:25
32 z 121 Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna w coachingu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	26-03-2026	18:00	19:30	01:30
33 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	26-03-2026	19:30	19:45	00:15
34 z 121 Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna w coachingu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	26-03-2026	19:45	20:35	00:50
35 z 121 Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna w coachingu / PODUSMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	26-03-2026	20:35	21:00	00:25
36 z 121 Podsumowanie drugiego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	Maciej Jera-Bennewicz	27-03-2026	18:00	20:00	02:00
37 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	27-03-2026	20:00	20:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 121 Test z drugiego tygodnia zajęć / WALIDACJA	-	27-03-2026	20:15	21:00	00:45
39 z 121 Pytania coachingowe i feedback / WYKŁAD	ANNA JERABENNEWICZ	13-04-2026	18:00	19:30	01:30
40 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	13-04-2026	19:30	19:45	00:15
41 z 121 Pytania coachingowe i feedback / ĆWICZENIA	ANNA JERABENNEWICZ	13-04-2026	19:45	20:35	00:50
42 z 121 Pytania coachingowe i feedback / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERABENNEWICZ	13-04-2026	20:35	21:00	00:25
43 z 121 Rodzaje rzeczywistości i style funkcjonowania / WYKŁAD	Maciej Jerabennewicz	14-04-2026	18:00	19:30	01:30
44 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jerabennewicz	14-04-2026	19:30	19:45	00:15
45 z 121 Rodzaje rzeczywistości i style funkcjonowania / ĆWICZENIA	Maciej Jerabennewicz	14-04-2026	19:45	20:35	00:50
46 z 121 Rodzaje rzeczywistości i style funkcjonowania / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jerabennewicz	14-04-2026	20:35	21:00	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 121 Kontrsugestywność i proaktywność / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-04-2026	18:00	19:30	01:30
48 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-04-2026	19:30	19:45	00:15
49 z 121 Kontrsugestywność i proaktywność / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-04-2026	19:45	20:35	00:50
50 z 121 Kontrsugestywność i proaktywność / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-04-2026	20:35	21:00	00:25
51 z 121 Komunikacja werbalna i jej znaczenie w relacji / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	16-04-2026	18:00	19:30	01:30
52 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	16-04-2026	19:30	19:45	00:15
53 z 121 Komunikacja werbalna i jej znaczenie w relacji / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	16-04-2026	19:45	20:35	00:50
54 z 121 Komunikacja werbalna i jej znaczenie w relacji / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	16-04-2026	20:35	21:00	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 121 Podsumowanie trzeciego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	ANNA JERABENNEWICZ	17-04-2026	18:00	20:00	02:00
56 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	17-04-2026	20:00	20:15	00:15
57 z 121 Test podsumowujący trzeci tydzień zajęć / WALIDACJA	-	17-04-2026	20:15	21:00	00:45
58 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Praca indywidualna z modelem / WYKŁAD	Maciej Jerabennewicz	20-04-2026	18:00	19:30	01:30
59 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jerabennewicz	20-04-2026	19:30	19:45	00:15
60 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Praca indywidualna z modelem / ĆWICZENIA	Maciej Jerabennewicz	20-04-2026	19:45	20:35	00:50
61 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Praca indywidualna z modelem / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jerabennewicz	20-04-2026	20:35	21:00	00:25
62 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Zaawansowany model pracy z wykorzystaniem Góry Lodowej / WYKŁAD	ANNA JERABENNEWICZ	21-04-2026	18:00	19:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
63 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	21-04-2026	19:30	19:45	00:15
64 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Zaawansowany model pracy z wykorzystaniem Góry Lodowej / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	21-04-2026	19:45	20:35	00:50
65 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Zaawansowany model pracy z wykorzystaniem Góry Lodowej / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	21-04-2026	20:35	21:00	00:25
66 z 121 Osobowość w świetle badań / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	22-04-2026	18:00	19:30	01:30
67 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	22-04-2026	19:30	19:45	00:15
68 z 121 Osobowość w świetle badań / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	22-04-2026	19:45	20:35	00:50
69 z 121 Osobowość w świetle badań / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	22-04-2026	20:35	21:00	00:25
70 z 121 Biologia umysłu - biosoftware / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-04-2026	18:00	19:30	01:30
71 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-04-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
72 z 121 Biologia umysłu - biosoftware / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-04-2026	19:45	20:35	00:50
73 z 121 Biologia umysłu - biosoftware / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-04-2026	20:35	21:00	00:25
74 z 121 Podsumowanie czwartego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	Maciej Jera-Bennewicz	24-04-2026	18:00	20:00	02:00
75 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	24-04-2026	20:00	20:15	00:15
76 z 121 Test podsumowujący czwarty tydzień zajęć / WALIDACJA	-	24-04-2026	20:15	21:00	00:45
77 z 121 7 kroków do zmiany postawy / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	04-05-2026	18:00	19:30	01:30
78 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	04-05-2026	19:30	19:45	00:15
79 z 121 7 kroków do zmiany postawy / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	04-05-2026	19:45	20:35	00:50
80 z 121 7 kroków do zmiany postawy / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	04-05-2026	20:35	21:00	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
81 z 121 Przekonania jako software osobowości / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	05-05-2026	18:00	19:30	01:30
82 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	05-05-2026	19:30	19:45	00:15
83 z 121 Przekonania jako software osobowości / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	05-05-2026	19:45	20:35	00:50
84 z 121 Przekonania jako software osobowości / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	05-05-2026	20:35	21:00	00:25
85 z 121 Model pracy z przekonaniami / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	06-05-2026	18:00	19:30	01:30
86 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	06-05-2026	19:30	19:45	00:15
87 z 121 Model pracy z przekonaniami / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	06-05-2026	19:45	20:30	00:45
88 z 121 Model pracy z przekonaniami / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	06-05-2026	20:30	21:00	00:30
89 z 121 Praca z przekonaniami – archetypy / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	07-05-2026	18:00	19:30	01:30
90 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	07-05-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
91 z 121 Praca z przekonaniami – archetypy / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	07-05-2026	19:45	20:35	00:50
92 z 121 Praca z przekonaniami – archetypy / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	07-05-2026	20:35	21:00	00:25
93 z 121 Praca z przekonaniami – pytania uchylające / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-05-2026	18:00	19:00	01:00
94 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-05-2026	19:00	19:15	00:15
95 z 121 Praca z przekonaniami – pytania uchylające / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-05-2026	19:15	20:05	00:50
96 z 121 Praca z przekonaniami – pytania uchylające / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM	ANNA JERA-BENNEWICZ	08-05-2026	20:05	20:30	00:25
97 z 121 Test podsumowujący piąty tydzień zajęć / WALIDACJA	-	08-05-2026	20:30	21:00	00:30
98 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. I / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	11-05-2026	18:00	19:30	01:30
99 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	11-05-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
100 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. I / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	11-05-2026	19:45	20:35	00:50
101 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. I / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	11-05-2026	20:35	21:00	00:25
102 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. II / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	12-05-2026	18:00	19:30	01:30
103 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	12-05-2026	19:30	19:45	00:15
104 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. II / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	12-05-2026	19:45	20:35	00:50
105 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. II / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	12-05-2026	20:35	21:00	00:25
106 z 121 Kreatywność w coachingu / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	13-05-2026	18:00	19:30	01:30
107 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	13-05-2026	19:30	19:45	00:15
108 z 121 Kreatywność w coachingu / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	13-05-2026	19:45	20:35	00:50

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
109 z 121 Kreatywność w coachingu / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	13-05-2026	20:35	21:00	00:25
110 z 121 Pojęcie szczęścia w psychologii pozytywnej i life coachingu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	14-05-2026	18:00	19:30	01:30
111 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	14-05-2026	19:30	19:45	00:15
112 z 121 Pojęcie szczęścia w psychologii pozytywnej i life coachingu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	14-05-2026	19:45	20:35	00:50
113 z 121 Pojęcie szczęścia w psychologii pozytywnej i life coachingu / PODSUMOWANIE ĆWICZENIA Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	14-05-2026	20:35	21:00	00:25
114 z 121 Superwizja grupowa (praca na procesie psychologicznym)	Maciej Jera-Bennewicz	15-05-2026	18:00	20:00	02:00
115 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	15-05-2026	20:00	20:15	00:15
116 z 121 Test podsumowujący szósty tydzień kursu / WALIDACJA	-	15-05-2026	20:15	21:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
117 z 121 Superwizja grupowa (przygotowanie do egzaminu)	ANNA JERA-BENNEWICZ	16-05-2026	18:00	19:30	01:30
118 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	16-05-2026	19:30	19:45	00:15
119 z 121 Superwizja grupowa (przygotowanie do egzaminu)	ANNA JERA-BENNEWICZ	16-05-2026	19:45	21:00	01:15
120 z 121 Egzamin teoretyczny - test wielokrotnego wyboru / WALIDACJA	-	18-05-2026	18:00	19:30	01:30
121 z 121 Egzamin praktyczny - przeprowadzenie sesji z klientem, wypełnienie arkusza autofeedbacku / WALIDACJA	-	18-05-2026	19:30	21:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 990,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	11 990,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	124,90 PLN
Koszt osobogodziny netto	124,90 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Maciej Jera-Bennewicz

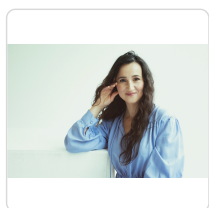
Założyciel Instytutu Kognitywistyki, kształci zawodowych coachów, mentorów i tutorów. Menedżer, coach, pisarz, socjolog. Posiada doświadczenie w obszarze kształcenia biznesowego, menadżerskiego, osobistego. Realizował i koordynował projekty szkoleniowe dla instytucji państwowych i rządowych, prowadził szkolenia i sesje coachingowe dla firm działających w branżach: finansowej, ubezpieczeniowej, telekomunikacyjnej, wydawniczej, farmaceutycznej, paliwowej, spożywczej i wielu innych.

Psychoterapeuta indywidualny i grupowy.

Autor ponad 30 książek z dziedziny coachingu, mentoringu, rozwoju osobistego i psychologii integralnej, m.in: podręcznika „Coaching i mentoring w praktyce”, „Miłość toksyczna, miłość dojrzała – Coaching relacji.”

Twórca programu coachingowego akredytowanego European Quality Award przez European Mentoring and Coaching Council realizowanego w Bennewicz Instytut Kognitywistyki. Twórca programu mentoringowego kształcącego zawodowych mentorów zgodnie z kodem etycznym EMCC. Były Prezes EMCC Poland (European Mentoring and Coaching Council).

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



2 z 2

ANNA JERA-BENNEWICZ

Dyrektorka Programowa Instytutu Kognitywistyki, wykładowczyni, trenerka kognitywna, mentorka, coacherka, współautorka książek '(Coaching. Zestaw narzędzi', 'Wolna i szczęśliwa, jak uwolnić się z toksycznego związku' i inne) i kursów rozwojowych.

Posiada ponad 10 letnie doświadczenie pracy zawodowej. Prowadzi zajęcia procesowo podążając za grupą oraz ich potrzebami, korzystając z różnych metod dostosowanych do poziomu i potrzeb konkretnych uczestników i narzędzi, mających na celu wzmocnienie rozwoju indywidualnego. Preferuje pracę z metaforą, zwiększając zaangażowanie, swobodę, otwartość, spontaniczność i pomysłowość uczestników.

Psychologia, rozwój osobisty, edukacja oraz metody pracy z umysłem, to jej największa pasja.

Certyfikaty i uprawnienia: Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego i Warszawskiego, Coach i Trener Metody TROP, GAME-coach, ART-coach, Coach Praktyk Biznesu. Dodatkowo w ramach fakultetów coachingowych w Norman Bennett Academy ukończyła: szkolenie z wykorzystania języka transu w life coachingu oraz certyfikowany kurs z art coachingu i gier coachingowych.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Pliki dokumentów PDF: ponad 40 wszechstronnych ćwiczeń, modeli coachnigowych oraz technik, o praktycznym znaczeniu.

- Podręczniki: „Coaching i mentoring w praktyce,” „Coaching. Złote zasady,” „Coaching. Zestaw narzędzi”

Informacje dodatkowe

1. Usługa prowadzona na ZOOM (licencja komercyjna) i autorskiej platformie edukacyjnej online.
2. Dostęp do platformy dla uczestników za pośrednictwem linku aktywacyjnego wysłanego przez email, bez konieczności rejestracji
3. Zoom samodzielnie dopasuje jakość obrazu do szybkości i jakości połączenia z internetem.
4. Platforma ZOOM ma możliwość nagrywania telekonferencji
5. Platforma ZOOM posiada szyfrowanie SSL
6. Uczestnicy, którzy nie zgadzają się na wykorzystanie ich wizerunku mają możliwość uczestniczenia w telekonferencji na wyłączonej kamerce.
7. Sprawdzenie obecności odbędzie się za pomocą logowania do ZOOM, prosimy o używanie prawdziwego imienia i nazwiska lub adresu e-mail, podczas uczestnictwa w sesjach.
8. Użytkownicy mogą korzystać z urządzeń mobilnych. W takim przypadku uczestnicy wg instrukcji będą zobligowani do zainstalowania aplikacji oraz zezwoleniu na dostęp do głośnika, mikrofonu i kamery urządzenia. Aplikacja w Sklep Play jak i AppStore posiada certyfikat bezpiecz

Warunki techniczne

Główne wymagania sprzętowe:

- Komputer/Laptop z dostępem do przeglądarki.
- Połączenie z WiFi lub LAN
- Głośniki lub słuchawki
- Kamera internetowa - opcjonalnie

1. Obsługiwane narzędzia mobilne:

- Urządzenia mobilne z systemem Android poprzez pobranie aplikacji Zoom ze Sklep Play, Apple poprzez pobranie aplikacji z AppStore - wymagane połączenie z internetem 3G/4G/LTE.

2. Obsługiwane urządzenia stacjonarne oraz laptopy:

Wymagania sprzętowe:

Minimum

Jednordzeniowy procesor 1Ghz lub szybszy, 1GB RAM,

Rekomendowane

Procesor Dual Core 2Ghz, 4Gb

Obsługiwane systemy operacyjne:

- macOS X with macOS 10.7 lub nowszy
- Windows XP SP3 lub nowszy
- Chrome OS

Przeglądarki obsługiwane:

- Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+

- Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+

Minimalna szybkość łącza dla urządzeń stacjonarnych:

- Dla 1:1 wideo rozmów:

- 600kbps jakość video 480p

- Dla wideokonferencji:

- 800kbps/1.0Mbps (up/down) dla 480p

Kontakt



Anna Jera-Bennewicz

E-mail biuro@instytutbennewicz.pl

Telefon (+48) 667 951 750