

**CERTYFIKOWANY COACH KOGNITYWNY**

Numer usługi 2026/03/18/154145/3417672

**11 990,00 PLN** brutto

11 990,00 PLN netto

124,90 PLN brutto/h

124,90 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

FUNDACJA  
BENNEWICZ  
INSTYTUT  
KOGNITYWISTYKI

★★★★★ 5,0 / 5

22 oceny

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 96:00 h
- 📅 12.10.2026 do 07.12.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Grupa docelowa usługi</b>	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.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	96
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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"><li>» przedstawia definicję coachingu,</li><li>» opisuje kluczowe cechy coachingu,</li><li>» porównuje coaching z mentoringiem i doradztwem, wskazując różnice i podobieństwa.</li><li>» rozróżnia cel od efektu w pracy coacha.</li></ul>	Test teoretyczny
Uczestnik prowadzi sesje coachingowe z klientami	<ul style="list-style-type: none"><li>» projektuje przebieg sesji coachingowych na potrzeby klienta coachingu.</li><li>» rozpoznaje system zachowań, przekonań i wartości klienta oraz pracy z ich zmianą w kierunku realizacji postawionych celów life &amp; business coachingu z uwzględnieniem aspektów duchowości oraz podejścia holistycznego (całościowej koncepcji człowieka).</li><li>» motywuje i mobilizuje klienta do uzyskiwania narzędzi zmiany i realizowania własnych celów.</li><li>» buduje własną, etyczną postawę coacha, moderatora i facylitatora zmian biznesowych i osobistych u swoich klientów.</li><li>» rozpoznaje postawy osoby coachowanej i dostosowuje własny styl komunikacyjny do osoby klienta.</li><li>» rozpoznaje dylematy klienta i przeformułowuje je na cele rozwojowe.</li></ul>	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?

TAK

# 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 znacznie 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-emotywnego. 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 wewnętrzna. Czym różnią się pechowcy i szczęściarze?

Tworzenie zasobności w oparciu 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 pozycji harmonogramu: 121

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 121</b> Definicja coachingu i kontrakt / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	12-10-2026	18:00	19:30	01:30
<b>2 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	12-10-2026	19:30	19:45	00:15
<b>3 z 121</b> Definicja coachingu i kontrakt / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	12-10-2026	19:45	20:35	00:50

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 121 Definicja coachingu i kontrakt / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	12-10-2026	20:35	21:00	00:25
5 z 121 Indywidualizacja, czyli różnicowanie osobiste oraz proces wglądu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	13-10-2026	18:00	19:30	01:30
6 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	13-10-2026	19:30	19:45	00:15
7 z 121 Indywidualizacja, czyli różnicowanie osobiste oraz proces wglądu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	13-10-2026	19:45	20:35	00:50
8 z 121 Indywidualizacja, czyli różnicowanie osobiste oraz proces wglądu / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	13-10-2026	20:35	21:00	00:25
9 z 121 Przeniesienie i przeciwprzeniesienie / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	14-10-2026	18:00	19:30	01:30
10 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	14-10-2026	19:30	19:45	00:15
11 z 121 Przeniesienie i przeciwprzeniesienie / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	14-10-2026	19:45	20:35	00:50

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 121 Przeniesie i przeciwprzeniesienie / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	14-10-2026	20:35	21:00	00:25
13 z 121 Percepcja i osobista mapa sytuacji / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-10-2026	18:00	19:30	01:30
14 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-10-2026	19:30	19:45	00:15
15 z 121 Percepcja i osobista mapa sytuacji / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-10-2026	19:45	20:35	00:50
16 z 121 Percepcja i osobista mapa sytuacji / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	15-10-2026	20:35	21:00	00:25
17 z 121 Podsumowanie pierwszego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	ANNA JERA-BENNEWICZ	16-10-2026	18:00	20:00	02:00
18 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	16-10-2026	20:00	20:15	00:15
19 z 121 Test z pierwszego tygodnia zajęć / WALIDACJA	-	16-10-2026	20:15	21:00	00:45
20 z 121 Osobowość i rozwój / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	19-10-2026	18:00	19:30	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>21 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	19-10-2026	19:30	19:45	00:15
<b>22 z 121</b> Osobowość i rozwój / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	19-10-2026	19:45	20:35	00:50
<b>23 z 121</b> Osobowość i rozwój / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	19-10-2026	20:35	21:00	00:25
<b>24 z 121</b> Cele i efekty w coachingu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	20-10-2026	18:00	19:30	01:30
<b>25 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	20-10-2026	19:30	19:45	00:15
<b>26 z 121</b> Cele i efekty w coachingu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	20-10-2026	19:45	20:35	00:50
<b>27 z 121</b> Cele i efekty w coachingu / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	20-10-2026	20:35	21:00	00:25
<b>28 z 121</b> Planowanie i projektowanie działań / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	21-10-2026	18:00	19:30	01:30
<b>29 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	21-10-2026	19:30	19:45	00:15
<b>30 z 121</b> Planowanie i projektowanie działań / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	21-10-2026	19:45	20:35	00:50

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 121 Planowanie i projektowanie działań / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	21-10-2026	20:35	21:00	00:25
32 z 121 Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna w coachingu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	22-10-2026	18:00	19:30	01:30
33 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	22-10-2026	19:30	19:45	00:15
34 z 121 Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna w coachingu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	22-10-2026	19:45	20:35	00:50
35 z 121 Komunikacja zewnętrzna i wewnętrzna w coachingu / PODUSMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	22-10-2026	20:35	21:00	00:25
36 z 121 Podsumowanie drugiego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	Maciej Jera-Bennewicz	23-10-2026	18:00	20:00	02:00
37 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	23-10-2026	20:00	20:15	00:15
38 z 121 Test z drugiego tygodnia zajęć / WALIDACJA	-	23-10-2026	20:15	21:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>39 z 121</b> Pytania caochingowe i feedback / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	02-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>40 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	02-11-2026	19:30	19:45	00:15
<b>41 z 121</b> Pytania caochingowe i feedback / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	02-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>42 z 121</b> Pytania caochingowe i feedback / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	02-11-2026	20:35	21:00	00:25
<b>43 z 121</b> Rodzaje rzeczywistości i style funkcjonowania / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	03-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>44 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	03-11-2026	19:30	19:45	00:15
<b>45 z 121</b> Rodzaje rzeczywistości i style funkcjonowania / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	03-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>46 z 121</b> Rodzaje rzeczywistości i style funkcjonowania / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	03-11-2026	20:35	21:00	00:25
<b>47 z 121</b> Kontrsugestywność i proaktywność / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	04-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>48 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	04-11-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 121 Kontrsugestywność i proaktywność / ĆWICZENIA	ANNA JERABENNEWICZ	04-11-2026	19:45	20:35	00:50
50 z 121 Kontrsugestywność i proaktywność / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERABENNEWICZ	04-11-2026	20:35	21:00	00:25
51 z 121 Komunikacja werbalna i jej znaczenie w relacji / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	05-11-2026	18:00	19:30	01:30
52 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	05-11-2026	19:30	19:45	00:15
53 z 121 Komunikacja werbalna i jej znaczenie w relacji / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	05-11-2026	19:45	20:35	00:50
54 z 121 Komunikacja werbalna i jej znaczenie w relacji / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	05-11-2026	20:35	21:00	00:25
55 z 121 Podsumowanie trzeciego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	ANNA JERABENNEWICZ	06-11-2026	18:00	20:00	02:00
56 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	06-11-2026	20:00	20:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
57 z 121 Test podsumowujący trzeci tydzień zajęć / WALIDACJA	-	06-11-2026	20:15	21:00	00:45
58 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Praca indywidualna z modelem / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	09-11-2026	18:00	19:30	01:30
59 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	09-11-2026	19:30	19:45	00:15
60 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Praca indywidualna z modelem / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	09-11-2026	19:45	20:35	00:50
61 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Praca indywidualna z modelem / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	09-11-2026	20:35	21:00	00:25
62 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Zaawansowany model pracy z wykorzystaniem Góry Lodowej / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	10-11-2026	18:00	19:30	01:30
63 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	10-11-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
64 z 121 Góra lodowa – model interdyscyplinarny. Zaawansowany model pracy z wykorzystaniem Góry Lodowej / ĆWICZENIA	ANNA JERABENNEWICZ	10-11-2026	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 JERABENNEWICZ	10-11-2026	20:35	21:00	00:25
66 z 121 Osobowość w świetle badań / WYKŁAD	Maciej Jerabennewicz	11-11-2026	18:00	19:30	01:30
67 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jerabennewicz	11-11-2026	19:30	19:45	00:15
68 z 121 Osobowość w świetle badań / ĆWICZENIA	Maciej Jerabennewicz	11-11-2026	19:45	20:35	00:50
69 z 121 Osobowość w świetle badań / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jerabennewicz	11-11-2026	20:35	21:00	00:25
70 z 121 Biologia umysłu - biosoftware / WYKŁAD	ANNA JERABENNEWICZ	12-11-2026	18:00	19:30	01:30
71 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERABENNEWICZ	12-11-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>72 z 121</b> Biologia umysłu - biosoftware / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	12-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>73 z 121</b> Biologia umysłu - biosoftware / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	12-11-2026	20:35	21:00	00:25
<b>74 z 121</b> Podsumowanie czwartego tygodnia zajęć / SUPERWIZJA GRUPOWA	Maciej Jera-Bennewicz	13-11-2026	18:00	20:00	02:00
<b>75 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	13-11-2026	20:00	20:15	00:15
<b>76 z 121</b> Test podsumowujący czwarty tydzień zajęć / WALIDACJA	-	13-11-2026	20:15	21:00	00:45
<b>77 z 121</b> 7 kroków do zmiany postawy / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>78 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-11-2026	19:30	19:45	00:15
<b>79 z 121</b> 7 kroków do zmiany postawy / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>80 z 121</b> 7 kroków do zmiany postawy / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	23-11-2026	20:35	21:00	00:25

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>81 z 121</b> Przekonania jako software osobowości / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	24-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>82 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	24-11-2026	19:30	19:45	00:15
<b>83 z 121</b> Przekonania jako software osobowości / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	24-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>84 z 121</b> Przekonania jako software osobowości / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	24-11-2026	20:35	21:00	00:25
<b>85 z 121</b> Model pracy z przekonaniem / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	25-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>86 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	25-11-2026	19:30	19:45	00:15
<b>87 z 121</b> Model pracy z przekonaniem / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	25-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>88 z 121</b> Model pracy z przekonaniem / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	25-11-2026	20:35	21:00	00:25
<b>89 z 121</b> Praca z przekonaniem – archetypy / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	26-11-2026	18:00	19:30	01:30
<b>90 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	26-11-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
91 z 121 Praca z przekonaniami – archetypy / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	26-11-2026	19:45	20:35	00:50
92 z 121 Praca z przekonaniami – archetypy / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	26-11-2026	20:35	21:00	00:25
93 z 121 Praca z przekonaniami – pytania uchylające / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	27-11-2026	18:00	19:00	01:00
94 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	27-11-2026	19:00	19:15	00:15
95 z 121 Praca z przekonaniami – pytania uchylające / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	27-11-2026	19:15	20:05	00:50
96 z 121 Praca z przekonaniami – pytania uchylające / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM	ANNA JERA-BENNEWICZ	27-11-2026	20:05	20:35	00:30
97 z 121 Test podsumowujący piąty tydzień zajęć / WALIDACJA	-	27-11-2026	20:35	21:00	00:25
98 z 121 Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. I / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	30-11-2026	18:00	19:30	01:30
99 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	30-11-2026	19:30	19:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>100 z 121</b> Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. I / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	30-11-2026	19:45	20:35	00:50
<b>101 z 121</b> Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. I / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	30-11-2026	20:35	21:00	00:25
<b>102 z 121</b> Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. II / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	01-12-2026	18:00	19:30	01:30
<b>103 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	01-12-2026	19:30	19:45	00:15
<b>104 z 121</b> Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. II / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	01-12-2026	19:45	20:35	00:50
<b>105 z 121</b> Soul Coaching - Dążenie do spójności cz. II / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	ANNA JERA-BENNEWICZ	01-12-2026	20:35	21:00	00:25
<b>106 z 121</b> Kreatywność w coachingu / WYKŁAD	Maciej Jera-Bennewicz	02-12-2026	18:00	19:30	01:30
<b>107 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	02-12-2026	19:30	19:45	00:15
<b>108 z 121</b> Kreatywność w coachingu / ĆWICZENIA	Maciej Jera-Bennewicz	02-12-2026	19:45	20:35	00:50

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
109 z 121 Kreatywność w coachingu / PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ Z TRENEREM (SUPERWIZJA)	Maciej Jera-Bennewicz	02-12-2026	20:35	21:00	00:25
110 z 121 Pojęcie szczęścia w psychologii pozytywnej i life coachingu / WYKŁAD	ANNA JERA-BENNEWICZ	03-12-2026	18:00	19:30	01:30
111 z 121 Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	03-12-2026	19:30	19:45	00:15
112 z 121 Pojęcie szczęścia w psychologii pozytywnej i life coachingu / ĆWICZENIA	ANNA JERA-BENNEWICZ	03-12-2026	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	03-12-2026	20:35	21:00	00:25
114 z 121 Superwizja grupowa (praca na procesie psychologicznym )	Maciej Jera-Bennewicz	04-12-2026	18:00	20:00	02:00
115 z 121 Przerwa regeneracyjna	Maciej Jera-Bennewicz	04-12-2026	20:00	20:15	00:15
116 z 121 Test podsumowujący szósty tydzień kursu / WALIDACJA	-	04-12-2026	20:15	21:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>117 z 121</b> Superwizja grupowa (przygotowanie do egzaminu)	ANNA JERA-BENNEWICZ	05-12-2026	18:00	19:30	01:30
<b>118 z 121</b> Przerwa regeneracyjna	ANNA JERA-BENNEWICZ	05-12-2026	19:30	19:45	00:15
<b>119 z 121</b> Superwizja grupowa (przygotowanie do egzaminu)	ANNA JERA-BENNEWICZ	05-12-2026	19:45	21:00	01:15
<b>120 z 121</b> Egzamin teoretyczny - test wielokrotnego wyboru / WALIDACJA	-	07-12-2026	18:00	19:30	01:30
<b>121 z 121</b> Egzamin praktyczny - przeprowadzenie sesji z klientem, wypełnienie arkusza autofeedbacku / WALIDACJA	-	07-12-2026	19:30	21:00	01:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	11 990,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	11 990,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	124,90 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	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 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 uczestników.

Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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 są zobligowani do zainstalowania aplikacji oraz zezwoleniu na dostęp do głośnika, mikrofonu i kamerki urządzenia. Aplikacja w Sklep Play jak i AppStore posiada certyfikat bezpieczeństwa.

## 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

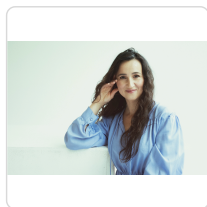
Przeglądarki obsługiwane:

- 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** [a.jera@instytutbennewicz.pl](mailto:a.jera@instytutbennewicz.pl)

**Telefon** (+48) 667 951 750