



Joanna Kominiak  
Pracownia Idei

★★★★★ 5,0 / 5  
15 ocen

## Train the Trainer: Psychologia uczenia się dorosłych i dynamika grupy w projektowaniu angażujących szkoleń. Narzędzia AI i facylitacja w warsztacie trenera. Kameralny warsztat trenerski – 6 dni.

Numer usługi 2026/03/23/180698/3428755

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 50:00 h
- 📅 01.07.2026 do 31.07.2026

9 490,00 PLN brutto  
9 490,00 PLN netto  
189,80 PLN brutto/h  
189,80 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

### Grupa docelowa usługi

Adresatami warsztatu są osoby pełniące lub przygotowujące się do roli trenera i edukatora dorosłych oraz specjaliści odpowiedzialni za rozwój kompetencji w organizacjach, w tym psycholodzy i doradcy zawodowi.

Program odpowiada na Twoje potrzeby, jeśli jesteś:

**Młodym Trenerem** - chcącym wzmocnić fundamenty metodyczne i rozwinąć kompetencje cyfrowe, w tym z wykorzystaniem AI.

**Praktykiem z doświadczeniem** - rozwijającym warsztat w oparciu o psychologię uczenia się dorosłych.

**Specjalistą HR i L&D** - odpowiedzialnym za jakość procesów edukacyjnych i wdrażanie narzędzi cyfrowych w organizacji.

**Ekspertem merytorycznym** - liderem, psychologiem lub doradcą zawodowym regularnie przekazującym wiedzę lub prowadzącym warsztaty zespołowe.

Usługa pozwala na jej uruchomienie już przy zgłoszeniu się jednej osoby.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

50

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje Cię do samodzielnego projektowania i prowadzenia angażujących szkoleń w oparciu o psychologię uczenia się dorosłych i dynamikę grupy. Po ukończeniu będziesz potrafił/a zarządzać procesem grupowym, stosować techniki facylitacyjne, rozpoznawać mechanizmy oporu oraz świadomie wykorzystywać narzędzia cyfrowe i AI do projektowania i optymalizacji procesów rozwojowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje proces projektowania szkoleń według Cyklu Kolba.	Wymienia fazy cyklu oraz przypisuje im właściwe style uczenia się. Rozpoznaje techniki pracy adekwatne do poszczególnych etapów uczenia się przez doświadczenie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zasady zarządzania dynamiką warsztatu	Wskazuje potrzeby uczestników na poszczególnych etapach szkolenia. Charakteryzuje działania wspierające otwarcie oraz domknięcie procesu szkoleniowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje techniki wspierające procesy pamięciowe.	Definiuje potrzeby uczestników na poszczególnych etapach warsztatu. Definiuje poziomy piramidy zapamiętywania oraz przypisuje im odpowiednie źródła komunikatu. Identyfikuje metody utrwalania wiedzy w strukturze programu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera narzędzia trenerskie do potrzeb szkolenia.	Wskazuje funkcjonalności aplikacji i narzędzi cyfrowych wspierających pracę online, w tym narzędzi AI wspomagających projektowanie szkoleń.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje zaawansowane metody pracy z grupą oraz parametry badania potrzeb organizacji.	Wskazuje różnice między facylitacją a nauczaniem oraz wymienia etapy badania potrzeb.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje procesy pracy na meta poziomie oraz mechanizmy powstawania oporu.	Klasyfikuje procesy psychologiczne stojące za oporem i identyfikuje etapy interwencji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wskazuje techniki facylitacyjne i struktury LS adekwatne do zarządzania dynamiką grupy.	Przyporządkowuje konkretne techniki Liberating Structures do pracy z przekonaniem uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sytuacje wymagające uważności i elastyczności w reagowaniu na potrzeby grupy.	Wskazuje przesłanki do modyfikacji agendy w sytuacjach nagłej zmiany dynamiki grupy.	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

Warsztat dla budujących rzemiosło trenerskie od podstaw po mistrzostwo. Praca 1:1 lub w małej grupie na Twoich realnych projektach. Łączymy psychologię uczenia się, architekturę programu, facylitację oraz cyfrowe narzędzia i AI. W programie projektowanie treści zarządzanie dynamiką i trudne sytuacje. To czas na meta poziom i pełną pewność na sali. Zapraszam do rozwoju Twojego rzemiosła.

#### KLUCZOWE W TYM SZKOLENIU

- Psychologia uczenia się dorosłych i bazowe rzemiosło.
- Architektura programu oraz projektowanie warsztatu.
- Dynamika grupy i zarządzanie energią na sali.
- Zaawansowana facylitacja i praca z procesem.
- Zarządzanie oporem i sytuacje trudne.
- Badanie potrzeb oraz ewaluacja kompetencji.
- Narzędziownik trenera i projektowanie z AI.
- Relacja z uczestnikiem i autentyczność w roli.
- Plan rozwoju i dojrzałość rzemiosła.

#### RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Moduł I: Jak uczą się dorośli i czy Cykl Kolba naprawdę działa?

- Cztery główne style uczenia się osób dorosłych, silne strony i czułe punkty każdego stylu.
- Dostosowanie metod pracy do poszczególnych etapów Cyklu Kolba.
- Projektowanie fragmentu szkolenia zgodnie z dynamiką uczenia się przez doświadczenie.

Swoją przygodę rozpocznieś od autodiagnozy własnego stylu uczenia się, dzięki czemu zidentyfikujesz zróżnicowane potrzeby swoich przyszłych uczestników. Nauczę Cię, jak rozpoznawać przyczyny słabnącego zaangażowania grupy i jak temu zapobiegać, stosując Cykl Davida Kolba. W tym module przejdziesz drogę od teorii do pragmatyki – samodzielnie zaprojektujesz fragment warsztatu oparty na realiach Twojej pracy, bazując na etapach poznanego cyklu.

#### **Moduł II: Jak działają prawa pamięci i jak sprawić, by wiedza została w głowie?**

- Twoje metody na zapamiętywanie sprawdzone w praktyce.
- Kluczowe prawa pamięci i piramida zapamiętywania w pracy trenera.
- Techniki aktywizacji zachęcające grupę do wejścia w proces szkoleniowy.

W tym module uświadomisz sobie, jak pracują mózgi Twoich odbiorców i jak projektować ćwiczenia, by ich rezultatem było realne zastosowanie wiedzy. Dzięki znajomości technik zapamiętywania i utrwalania, Twój przyszły kursant nie tylko „zdobędzie wiedzę”, ale faktycznie ją przećwiczy. Podziel się z Tobą moimi sprawdzonymi metodami na aktywowanie grupy, dzięki czemu wzbogacisz swój narzędziownik i poczujesz się pewniej w swojej skuteczności.

#### **Moduł III: Od czego zacząć pracę koncepcyjną nad Twoim programem?**

- Jak dobrze przygotować się do projektowania programu jeszcze przed startem szkolenia?
- Metoda „Less is more” - nauka koncentracji na tym, co jest niezbędne dla grupy.
- Co jest wartościowe, a co zbędne w programie szkoleniowym na etapie wstępnym?

Dowiesz się, jak kluczowe dla Twojego sukcesu jest przygotowanie koncepcyjne. Pokażę Ci, jak użyć modelu MoSCoW, abyś mógł/mogła skoncentrować się na najważniejszych celach. Nauczysz się konstruować programy, które zaciekawiają, są czytelne i zachęcające dla potencjalnego uczestnika. Ten moduł to Twoja baza pod przygotowanie profesjonalnego konspektu trenera oraz weryfikacja Twoich własnych zasobów i źródeł wsparcia.

#### **Moduł IV: Jak zarządzać energią grupy na początku, w środku i na końcu szkolenia?**

- Potrzeby i oczekiwania uczestników przed realizacją - jak się do nich dostosować?
- Aktywności będące odpowiedzią na potrzeby chwili w trakcie trwania szkolenia.
- Angażowanie uczestników, podążanie za grupą i podtrzymywanie flow.

Wprowadzę Cię w tajniki tworzenia szkoleń, które „płyną”. Nauczysz się rozpoznawać różną gotowość uczestników do interakcji w zależności od momentu dnia i etapu warsztatu. Podziel się z Tobą technikami ułatwiającymi otwarcie, kontynuację i skuteczne domknięcie procesu szkoleniowego. To moduł bardzo bogaty w praktyki, które wzmocnią atrakcyjność Twojej pracy i pozwolą Ci na kreatywne budowanie inspirującej przestrzeni szkoleniowej.

#### **Moduł V: Co znajdziesz w profesjonalnym narzędziowniku trenera?**

- Socjometria, jako narzędzie do diagnozy tu i teraz.
- Energetyki i lodołamacze (ice-breakery) - dobór do okazji i pożądanego rezultatu.
- Gry szkoleniowe, quizy, żywe ankiety i tablice do pracy wspólnej w praktyce.

To etap pełen gotowych rozwiązań, które wypełnią Twoje warsztaty atrakcyjnymi elementami. Zwiększysz swoją świadomość w doborze aktywności - dowiesz się, że nie tylko charakter ćwiczenia ma znaczenie, ale także pora dnia i Twoja intencja. Nauczę Cię, jak odczarować „energetyki” i używać ich wyłącznie wtedy, gdy są potrzebne. Przetestujesz samodzielnie narzędzia do pracy online i nauczysz się ich obsługi, projektując w nich własne rozwiązania.

#### **Moduł VI: Jak skutecznie badać potrzeby i dobrać zakres merytoryczny szkolenia?**

- Identyfikacja realnych potrzeb kompetencyjnych organizacji i uczestników przed projektowaniem.
- Selekcja merytoryki przy ograniczeniach czasowych i zróżnicowanej grupie.
- Adaptacja metod pracy do branży uczestnika i warunków realizacji usługi.

W tym module skupisz się na precyzyjnym doborze treści. Często rozmowy ze sponsorem warto zacząć od pytania: Czyja to potrzeba? Dowiesz się, dlaczego to pytanie skutecznie hamuje zbędne procesy i pozwala odróżnić braki w wiedzy od oczekiwań wizerunkowych. Nauczysz się elastycznie modyfikować scenariusz, by trafił w punkt i realne doświadczenie Twoich uczestników.

#### **Moduł VII: Ewaluacja i walidacja. Jeśli tak, to jak rzetelnie sprawdzać efekty wspólnej pracy?**

- Różnice między ewaluacją procesu a walidacją efektów uczenia się.
- Mechanizmy i formy sprawdzania przyrostu kompetencji w grupie.

- Narzędzia badawcze ułatwiające wyciąganie wniosków o skuteczności szkolenia.

Tutaj uporządkujesz wiedzę o tym, co właściwie mierzysz po warsztacie. Dowiesz się, jak projektować narzędzia walidacji, które nie są tylko formalnością, ale niosą realną informację dla Ciebie i klienta. Poznasz mechanizmy pozwalające udowodnić, że zmiana u uczestników faktycznie zaszła, co znacząco podniesie Twoją wiarygodność jako eksperta.

#### **Moduł VIII: Facylitacja, moderacja i dzielenie się wiedzą. Którą opcję wybrać?**

- Różnice między szkoleniem, moderowaniem, a facylitacją w pracy z grupą.
- Kiedy warto wyciągać wiedzę z grupy, a kiedy lepiej się nią podzielić?
- Zastosowanie procesu facylitacji w sytuacjach warsztatowych.

W tym module poszerzysz swoje spektrum eksperckie o techniki facylitacji i moderacji. Dowiesz się, jak wspierać grupę w rozwiązywaniu konfliktów, budowaniu nawyków czy dochodzeniu do konsensusu. Nauczysz się rozpoznawać momenty, w których warto wycofać się z roli eksperta, by uruchomić potencjał uczestników. Dzięki temu Twoje warsztaty zyskają nową jakość, szczególnie w procesach nastawionych na realną zmianę postaw i postępowań.

#### **Moduł IX: Dynamika grupy i meta-poziom w pracy trenera. Kiedy interweniować?**

- Fazy życia zespołu według Tuckmana, a dobór metod pracy na sali.
- Budowanie świadomości meta-poziomu i zarządzanie własnymi procesami myślowymi podczas warsztatu.
- Techniki autorefleksji i nauka wyciągania lekcji z sytuacji szkoleniowych.

W tym module wejdziesz w rolę uważnego obserwatora procesu. Dowiesz się, jak fazy rozwoju grupy wpływają na zaangażowanie i jak elastycznie dopasować do nich swój styl. Uczulisz się na potrzeby uczestników, które są różne w różnych etapach Waszego spotkania. Nauczysz się wchodzić na meta-poziom, by świadomie zarządzać własnymi emocjami i przekonaniem w kontakcie z grupą. Dzięki pracy na case study dowiesz się, jak demaskować niepokojące przecucia i stosować interwencje, które podnoszą transparentność na sali.

#### **Moduł X: Sytuacje trudne i narzędzia wspierające proces grupowy. Jak zarządzać oporem?**

- Metodyczna praca z oporem, obawami i nadziejami uczestników w polu wpływu.
- Wykorzystanie struktur Liberating Structures do angażowania dużych grup w ograniczonym czasie.

W tej części uzupełnisz swój warsztat o techniki pozwalające na bezpieczną pracę z trudną dynamiką. Dowiesz się, jak socjometria może stać się Twoim antidotum na niepokój, o ile zachowasz kluczowe zasady jej stosowania. Nauczysz się planować przestrzeń na kontrolowane uwalnianie frustracji i prowadzenie grupy od trosk do konkretnego planu działania. Poznasz bibliotekę LS, dzięki której zaangażujesz każdego uczestnika, nawet przy bardzo licznej grupie.

#### **Moduł XI: Cyfrowe narzędzia i AI w pracy trenera. Wstyd czy powód do dumy?**

- Praktyczne zastosowanie sztucznej inteligencji w codziennych zadaniach szkoleniowca.
- Konstruowanie precyzyjnych promptów pozwalających uzyskać wartościowe scenariusze i ćwiczenia - nadal "Ty tutaj rządzisz".
- Pragmatyka projektowania procesów rozwojowych przy wsparciu technologii.

Współczesny trener może zyskać przewagę wykorzystując technologię do projektowania warsztatów. W tym module sprawdzisz jak AI może stać się Twoim asystentem w czerpaniu inspiracji i tworzeniu angażujących ćwiczeń. Przekonasz się, że precyzyjna komunikacja z modelem językowym oszczędza Twój czas i pozwala szybciej się rozwijać. To przygoda, która odczaruje technologię i pokaże jej praktyczne zastosowanie w edukacji dorosłych.

#### **Zakończenie: Co zrobisz jako pierwszy krok w przyszłość?**

- Chronologiczne podsumowanie zawartości całego warsztatu.
- Domknięcie zaparkowanych wątków oraz odpowiedzi na pytania.
- Osobisty plan działania i wyznaczenie konkretnych kroków wdrożeniowych.

Ten ostatni etap pozwoli Ci poukładać wiedzę i odświeżyć kluczowe wnioski. Stworzysz listę działań, które podejmiesz już od następnego dnia, aby wzmocnić efekt uczenia się i z pełną pewnością siebie rozwijać swoją rolę trenerską.

#### **INFORMACJE ORGANIZACYJNE**

**Czas trwania:** Szkolenie obejmuje **50 godzin dydaktycznych** (jednostki po 45 minut) plus czas przerw na regenerację, który zostanie wskazany w harmonogramie.

Spotkania online prowadzimy zazwyczaj w godzinach **8:15 – 15:30**.

**Optymalny tryb pracy:** Rekomenduję realizację programu w ciągu 6 dni, 3 razy po 2 dni w tygodniu, plus spotkanie poprzedzające - trwające 2h dydaktyczne.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

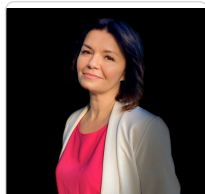
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	9 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	9 490,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	189,80 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	189,80 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### JOANNA KOMINIAK

Jestem Trenerką Biznesu, Facylitorką i Moderatorką Design Thinking. Od trzech lat rozwijam praktykę na rynku zewnętrznym, gdzie wspieram liderów z najbardziej zróżnicowanych środowisk – od nowoczesnych korporacji i zakładów produkcyjnych, po sektor finansowy, oraz administrację publiczną. Różnorodność branż pozwala mi dziś na trafną diagnozę potrzeb i błyskawiczną adaptację narzędzi do unikalnej sytuacji każdego lidera.

Moje doświadczenie to ponad 13 lat pracy trenerskiej. Przez dekadę współtworzyłam fundamenty jako Trener Sprzedaży, Lider Zespołu Trenerskiego oraz Trener wewnętrzny dedykowany również dla managementu. Doświadczałam transformacji organizacji, która w tym czasie zwiększyła swoją obsadę ponad dziesięciokrotnie, z małej firmy w lidera rynku.

Mój styl pracy:

Trafna diagnoza: moją siłą jest szybkie identyfikowanie wąskich gardeł w relacjach i procesach.  
Pragmatyzm: jestem zwolenniczką użytecznej wiedzy – każdy model teoretyczny przekładam na realną sytuację zawodową uczestnika.  
Komfort i jakość: tworzę angażującą przestrzeń warsztatową, dbając o estetykę materiałów oraz zróżnicowanie narzędzi pracy.

Moja praca w obrazach (ostatnie 2,5 roku):  
223 dni na sali szkoleniowej – to tak, jakbym niemal rok była w procesie z grupami.  
1200 godzin pracy z ludźmi – równowartość ponad 7 miesięcy pełnoetatowego dialogu o rozwoju.  
2300 uczestników – to społeczność wielkości sporego miasteczka, którą wspierałam w ich zmaganiach.

Masz ochotę dołączyć?  
Gorąco Cię zapraszam!

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zależy mi abyś po naszym spotkaniu posiadał kompletny zestaw narzędzi do których możesz wrócić w dowolnym momencie.

**Kompendium wiedzy.** Pełna prezentacja w formacie PDF.

**Cyfrowy warsztat.** Rekomendacje interaktywnej tablicy online którą wykorzystasz w przyszłości podczas własnych szkoleń zdalnych.

**Narzędziownik Trenera.** Gotowe schematy doboru aktywności oraz algorytmy budowania modułów szkoleniowych do natychmiastowego wdrożenia.

### Warunki uczestnictwa

Szkolenie kieruję do osób które chcą świadomie budować swój kompletny warsztat trenerski. Od strony technicznej wymagam udziału z włączoną kamerą oraz mikrofonem co jest niezbędne do wspólnego treningu.

**Warunki osiągnięcia celu:** Podstawą jest Twój aktywny udział w ćwiczeniach oraz praca na realnych przykładach z Twojej praktyki zawodowej. Warunkiem zaliczenia jest pozytywny wynik walidacji końcowej obejmującej **test wiedzy zdany na poziomie minimum 75 procent.**

**Kluczowe informacje:** Koszt walidacji ujęłam już w cenie usługi. Harmonogram otrzymasz minimum 6 dni przed startem. Całość spotkania to maksimum 40 procent teorii oraz minimum 60 procent czystej praktyki warsztatowej.

## Informacje dodatkowe

### Podatki i Finanse:

Usługa jest zwolniona z VAT **tylko w przypadku** uzyskania przez Ciebie min. 70% dofinansowania ze środków publicznych (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r.). W pozostałych przypadkach do ceny netto doliczę 23% VAT. ***W związku z powyższym, przed rozpoczęciem szkolenia mogę poprosić Cię o podpisanie dokumentu zlecenia realizacji usługi wraz ze stosownym oświadczeniem dotyczącym zwolnienia z VAT.***

### Rozliczenie usługi:

W tej kwestii w pełni dopasuję się do zasad rozliczania usługi narzuconych przez Twojego Operatora. Będę Cię dopytywać o te kryteria.

### Certyfikacja i Refundacja:

Po zakończeniu szkolenia otrzymasz zaświadczenie potwierdzające Twoje nowe kompetencje. Warunkiem jego wydania oraz podstawą do refundacji jest:

- Twoja obecność na min. 80% zajęć.
- Pozytywny wynik walidacji (szczegóły w sekcji „Warunki uczestnictwa”).

#### Organizacja zajęć:

Pory i długość przerw wpiszę do harmonogramu, jednak zawsze dopasuję je elastycznie do Twoich możliwości.

## Warunki techniczne

Szkolenie prowadzę za pośrednictwem platformy **MS Teams**. Abyś mógł/mogła w pełni korzystać z warsztatowej formy spotkania, Twoje urządzenie powinno spełniać następujące parametry:

**Sprzęt:** komputer lub laptop z systemem Windows 10/11 lub macOS.

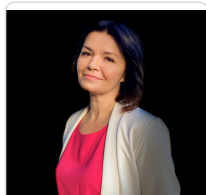
**Wydajność:** procesor wielordzeniowy (min. 1.6 GHz) oraz min. 4 GB pamięci RAM (rekomendowane 8 GB dla płynnego działania kamery i prezentacji jednocześnie).

**Multimedia:** sprawna kamera (HD), mikrofon oraz głośniki/słuchawki (wbudowane lub zewnętrzne).

**Łącze:** Stabilne połączenie internetowe o prędkości min. 10 MB/s (płynny obraz i dźwięk).

**Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka (Chrome, Edge, Firefox) oraz narzędzia do odczytu plików PDF i Word.

## Kontakt



**JOANNA KOMINIAK**

**E-mail** [pracownia@joannakominiak.com](mailto:pracownia@joannakominiak.com)

**Telefon** (+48) 502 087 359