



Trener rozwoju osobistego, mentor – poziom zaawansowany.

Numer usługi 2026/04/01/148637/3457132

8 078,40 PLN brutto

8 078,40 PLN netto

201,96 PLN brutto/h

201,96 PLN netto/h

136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

INSTYTUT
ROZWOJU SEB-
TEAM Piotr
Jaworski

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,5 / 5

🕒 40 h

17 ocen

📅 08.04.2026 do 31.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

- pracownicy, właściciele przedsiębiorstw, którzy zarządzają zasobami ludzkimi i chcą podnieść swoje umiejętności interpersonalne i zarządcze;
- terapeuci, psycholodzy, trenerzy i inni pracujący z ludźmi zarówno grupowo, jak i indywidualnie,
- nauczyciele, w celu zrozumienia/pogłębienia wiedzy i umiejętności interpersonalnych przydatnych w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz dorosłymi
- trenerzy osobiści, w celu poszerzenia warsztatu pracy
- osoby, które potrzebują wsparcia terapeutycznego
- inne osoby, którzy chcą poszerzyć swoje umiejętności m.in. w zakresie komunikacji, współpracy, radzenia sobie z emocjami, itd.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

07-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Zapoznanie uczestników kursu z wiedzą psychologiczną, socjologiczną i filozoficzną przydatną do zrozumienia najważniejszych procesów psychicznych oraz społecznych i wyjaśniania zachowania człowieka w różnych sytuacjach życiowych. Wiedza ta ma być przydatna do rozpatrywania zagadnień z zakresu psycho-społecznych problemów obecnego życia oraz do rozpatrywania niewłaściwych zachowań w różnych grupach wiekowych i środowiskowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych.	Wybiera poprawne mechanizmy radzenia sobie ze stresem i sytuacjami kryzysowymi spośród przedstawionych opcji.	Test teoretyczny
Definiuje modele i style komunikacji interpersonalnej.	Dobiera właściwe opisy do konkretnych modeli i stylów komunikacji interpersonalnej.	Test teoretyczny
Zna techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji.	Rozpoznaje techniki relaksacyjne i strategię redukcji lęku wśród przedstawionych przykładów.	Test teoretyczny
Ocenia funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja).	Identyfikuje rodzaj reakcji na stres, konflikt lub frustrację w przedstawionych scenariuszach i wskazuje adekwatne mechanizmy obronne.	Test teoretyczny
Tworzy warunki do prawidłowej komunikacji.	Wskazuje czynniki sprzyjające skutecznej komunikacji w różnych kontekstach interpersonalnych i zawodowych.	Test teoretyczny
Dokonuje wyboru właściwych technik redukowania lęku i metod relaksacyjnych.	Dobiera odpowiednie techniki relaksacyjne do opisu sytuacji zawierającej objawy lęku lub napięcia.	Test teoretyczny

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia: Trener rozwoju osobistego, mentor – poziom zaawansowany

To intensywne i praktyczne szkolenie skierowane do osób pragnących pogłębić swoje kompetencje w zakresie wspierania rozwoju innych – jako trenerzy, coachowie i mentorzy. Program oparty jest na aktualnej wiedzy psychologicznej i metodyce pracy z człowiekiem w procesie zmiany. Uczestnicy rozwijają zarówno umiejętności interpersonalne, jak i narzędziowe, niezbędne do pracy rozwojowej z jednostką i grupą.

Moduły szkoleniowe:

1. Komunikacja interpersonalna (5 godz.)

Rozwijanie zaawansowanych umiejętności komunikacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem aktywnego słuchania, komunikatów „ja”, informacji zwrotnej oraz eliminowania barier w komunikacji. Uczestnicy poznają różnorodne style komunikacyjne i uczą się je świadomie wykorzystywać w pracy trenerskiej i coachingowej.

2. Praca z emocjami (10 godz.)

Pogłębiona wiedza na temat emocji oraz technik ich rozpoznawania, nazywania i regulowania. Moduł obejmuje również pracę z emocjami klienta w procesie zmiany oraz wspieranie go w przechodzeniu przez trudne stany emocjonalne.

3. Współpraca i budowanie relacji (5 godz.)

Zajęcia skoncentrowane na rozwoju umiejętności budowania autentycznych i opartych na zaufaniu relacji – zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej. Omawiane są zagadnienia takie jak empatia, zaufanie, granice w relacji oraz praca w środowisku różnorodnym.

4. Radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne (10 godz.)

Moduł dostarcza praktycznych narzędzi do zarządzania stresem – zarówno własnym, jak i klienta. Uczestnicy poznają techniki oddechowe, relaksacyjne oraz strategie obniżania napięcia i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

5. Mentoring – proces wspierania rozwoju (10 godz.)

Moduł ukierunkowany na rozwój kompetencji mentorskich: budowanie relacji mistrz–uczeń, praca na doświadczeniu, dzielenie się wiedzą i wspieranie rozwoju osobistego oraz zawodowego podopiecznego. Uczestnicy poznają etapy procesu mentoringowego oraz narzędzia wspomagające skuteczne prowadzenie relacji mentorskiej.

Cały program oparty jest na metodach aktywizujących: ćwiczeniach, symulacjach, case study i pracy własnej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Komunikacja interpersonalna	Ewa Najder	09-04-2026	18:00	21:00	03:00
2 z 10 Komunikacja interpersonalna. Praca z emocjami.	Ewa Najder	16-04-2026	18:00	21:00	03:00
3 z 10 Praca z emocjami.	Ewa Najder	23-04-2026	18:00	21:00	03:00
4 z 10 Praca z emocjami oraz współpraca i budowanie relacji.	Ewa Najder	30-04-2026	18:00	21:00	03:00
5 z 10 Współpraca i budowanie relacji.	Ewa Najder	07-05-2026	18:00	21:00	03:00
6 z 10 Radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne.	Ewa Najder	14-05-2026	18:00	21:00	03:00
7 z 10 Radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne.	Ewa Najder	19-05-2026	18:00	21:00	03:00
8 z 10 Radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne oraz mentoring – proces wspierania rozwoju	Ewa Najder	21-05-2026	18:00	21:00	03:00
9 z 10 Mentoring – proces wspierania rozwoju.	Ewa Najder	26-05-2026	18:00	21:00	03:00
10 z 10 Mentoring – proces wspierania rozwoju.	Ewa Najder	28-05-2026	18:00	21:00	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 078,40 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 078,40 PLN
Koszt osobogodziny brutto	201,96 PLN
Koszt osobogodziny netto	201,96 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ewa Najder

Coach, mentor, doradca, szkoleniowiec i terapeutka. Trenerka rozwoju osobistego oraz ustawień systemowych B. Hellinera, numerolog, doradca personalny i biznesowy, dyplomowany bioterapeuta. Wykładowca na Studium Psychologii Psychotronicznej. Wybitna ekspertka w zakresie treningów interpersonalnych, pracy w zakresie rozwoju osobistego. Pracuje metodami zarówno „tradycyjnymi”, jak i z wykorzystaniem autorskich metod, narzędzi i technik, które wypracowywała przez ostatnie 40 lat. Pomimo swojego dojrzałego wieku nadal pracuje i poszerza swoją wiedzę i umiejętności, korzystając z zaplecza ekspertów z całego świata. Przeprowadziła niezliczoną ilość godzin szkoleniowych oraz doradczo - mentorskich – 40letnie doświadczenie. Autorka i współautorka licznych opracowań, narzędzi, „złoty myśli”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia zapewniamy: materiały szkoleniowe, wykwalifikowaną kadrę trenerską. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma imienny certyfikat ukończenia szkolenia wraz z efektami uczenia się.

Informacje dodatkowe

Szkolenie podzielone jest na 10 spotkań po 4 godziny dydaktyczne, spotkania odbywać się będą we wtorki lub czwartki w godzinach 18:00-21:00.

Dysponujemy wykwalifikowaną kadrą trenerską, posiadającą doświadczenie i kwalifikacje zawodowe do realizacji projektów szkoleniowych z różnorodnych zakresów. Ponadto wspieramy w organizacji szkoleń, eventów, konferencji, pomagamy w rekrutacji kadr, identyfikujemy możliwości pozyskania środków zewnętrznych.

Istnieje możliwość organizacji szkolenia dedykowanego, w miejscu i czasie wskazanym przez Państwa. W razie zainteresowania ofertą indywidualną, prosimy o kontakt.

Adres

al. Jana Pawła II 29B/33

80-462 Gdańsk

woj. pomorskie

Kontakt



Justyna Pielecka

E-mail ksiegowosc@seb-team.pl

Telefon (+48) 570 707 874