

BodyConnection  
Agata Olszewska-  
Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5

768 ocen

## Szkolenie: Coaching grupowy bazujący na pracy z ciałem..

Numer usługi 2026/04/13/34566/3483859

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 53:00 h

📅 07.05.2026 do 21.06.2026

5 867,10 PLN brutto

4 770,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie dedykowane jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>osób zainteresowanych rozwojem w zakresie łączenia coachingu i pracy z ciałem oraz prowadzenia warsztatów grupowych</li><li>specjalistów z zakresu rozwoju osobistego: coachów, psychologów, terapeutów zainteresowanych rozszerzeniem swoich kompetencji w zakresie prowadzenia grupowych procesów rozwojowych łączących coaching i pracę z ciałem</li><li>specjalistów pracujących z ciałem pracujących grupowo (nauczycieli jogi, terapeutów przez ruch i oddech itd.) chcących rozwijać się w prowadzeniu transformujących warsztatów.</li></ul> <p>Usługa jest dedykowana dla MMŚP oraz osób indywidualnych (również dla Uczestników Projektu MP).</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	04-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	53

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnej realizacji sesji grupowego coachingu w oparciu o wybrane narzędzia coachingowe oraz realizacji sesji grupowych bazujących na pracy z ciałem.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prezentuje praktykę zgodną ze standardami pracy coacha.	Demonstruje i konsekwentnie stosuje zasady i standardy coachingu.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Projektuje i przeprowadza coaching dla grupy.	Opisuje etapy procesu coachingowego dla grupy i wdraża coaching grupowy w praktyce.	Test teoretyczny Prezentacja
Wprowadza pracę z ciałem w procesy coachingowe dla grup.	Uczestnik definiuje różne sposoby pracy z ciałem do zastosowania w procesie coachingowym w grupie i adekwatnie do potrzeb wdraża je podczas warsztatu.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Pracuje z emocjami i ograniczającymi przekonaniem w procesie grupowym.	Prowadzi proces pracy z emocją. Identyfikuje ograniczające przekonania uczestników i stosuje narzędzia transformacji przekonań. Wspiera uczestników w budowaniu nowych perspektyw	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Tworzy i wykorzystuje transformujące pytania coachingowe.	Formułuje pytania pogłębiające świadomość uczestników. Stosuje pytania adekwatne do etapu procesu. Wykorzystuje kreatywne techniki budowania pytań. Dostosowuje styl komunikacji do potrzeb grupy.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany
Prowadzi proces integracji i domknięcia sesji.	Prowadzi podsumowanie doświadczeń uczestników. Wspiera proces wyciągania wniosków stosuje techniki integrujące. Zamyka proces w sposób wzmacniający efekt transformacyjny.	Test teoretyczny Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje bezpieczną i wspierającą przestrzeń dla grupy.	Komunikuje zasady pracy i kontrakt grupowy. Reaguje adekwatnie na emocje uczestników. Dbą o inkluzywność i bezpieczeństwo psychologiczne. Utrzymuje neutralność i uważną obecność.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Dzień 1:

1. Praktyka uważności.
2. Intencja na proces. Jak przeprowadzić proces klaryfikacji intencji w procesie bazującym na ciele - omówienie.
3. Grupowy coaching oparty na metodzie BodyConnection™ Coaching z omówieniem.
4. Ciało przewodnikiem w procesach rozwojowych. System nerwowy w zmianie.
5. Ćwiczenie "Ciało wie" wg Alana Seala

Dzień 2:

1. Praktyka świadomego ruchu bazująca na metodzie Life Impressions Bodywork z elementami coachingu z omówieniem.
2. Struktura procesu coachingu grupowego.
3. Ćwiczenie coachingowe - linia stanu/wartości. Holistyczny proces (angażujący ciało i umysł) w przestrzeni.
4. Praca z wizualizacją w coachingu grupowym. Doświadczenie "Wyobraź sobie".

Dzień 3:

1. Praktyka świadomego ruchu bazująca na metodzie Life Impressions Bodywork z elementami coachingu z omówieniem.

2. Praca z emocjami w coachingu grupowym. Ćwiczenie "Rozmowa z emocją".
3. 3 inteligencje wg Alana Seala w procesie grupowym.
4. Coaching perspektyw z omówieniem

#### Dzień 4

1. Praca z ograniczającymi przekonaniem w coachingu grupowym.
2. Proces klaryfikacji ograniczających przekonań.
3. Ćwiczenie " 3 pola" - do zastosowania w pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej z omówieniem.
4. Wizualizacje w pracy z przekonaniem. Tworzenie transformujących wizualizacji.

#### Dzień 5:

1. Praktyka świadomego ruchu bazująca na metodzie Life Impressions Bodywork z elementami coachingu z omówieniem.
2. DISCO wg Alana Seala - do zastosowania w pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej z omówieniem.
3. Praktyka oddechowa wspierająca proces transformacji.
4. Projektowanie transformującego procesu grupowego. Praca głosem - tony głosu na kolejnych etapach procesu.

#### Dzień 6

1. Kreatywność w tworzeniu pytań i narzędzi coachingowych.
2. Ćwiczenie "In, out, on the edge" wg. Alana Seala - do zastosowania w pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej z omówieniem.
3. Domknięcie sesji - jak poprowadzić integrację doświadczenia i omówienie wniosków.

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Łącznie szkolenie obejmuje 51 godzin dydaktycznych.

Początkowe sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności oraz walidacja końcowa obejmują łącznie 2 godziny dydaktyczne.

Teoria obejmuje 30 % czasu szkolenia.

Praktyka obejmuje 70% czasu szkolenia.

Poziom kompetencji zostanie zweryfikowany przed i po usłudze rozwojowej. Walidacja w formie arkusza samooceny i testu wiedzy.

Metody pracy: wykład, uczestnictwo w ćwiczeniach coachingowych, demonstracja, praktyka indywidualna, w parach i zespołach, omówienie doświadczeń i ćwiczeń w parach/w grupach/na forum, dyskusja, sesja pytań i odpowiedzi.

Aby realizacja usługi pozwoliła osiągnąć cel główny, warunkiem jest zaangażowanie uczestnika w proponowane formy pracy.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 47

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 Początkowe sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności.	-	07-05-2026	17:00	17:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>2 z 47</b> Wprowadzenie w temat szkolenia. Praktyka uważności z wyłonieniem intencji na proces. Rundka zapoznawcza z przedstawieniem celów uczestników.</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	07-05-2026	17:30	19:00	01:30
<p><b>3 z 47</b> Intencja na proces - dlaczego jest ważna. Jak przeprowadzić proces klaryfikacji intencji w procesie bazującym na ciele - omówienie.</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	10:00	10:30	00:30
<p><b>4 z 47</b> Grupowy coaching oparty na metodzie BodyConnection™ Coaching - praca w parach w jedną stronę.</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	10:30	11:30	01:00
<p><b>5 z 47</b> Przerwa</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	11:30	11:45	00:15
<p><b>6 z 47</b> Grupowy coaching oparty na metodzie BodyConnection™ Coaching - praca w parach w drugą stronę.</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	11:45	12:45	01:00
<p><b>7 z 47</b> Przerwa obiadowa</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	12:45	14:00	01:15
<p><b>8 z 47</b> Omówienie doświadczenia pracy w parach.</p>	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 47</b> Ciało przewodnikiem w procesach rozwojowych. System nerwowy w zmianie.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	14:45	15:15	00:30
<b>10 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	15:15	15:30	00:15
<b>11 z 47</b> Ćwiczenie "Ciało wie" z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	08-05-2026	15:30	17:00	01:30
<b>12 z 47</b> Praktyka świadomego ruchu bazująca na metodzie Life Impressions Bodywork z elementami coachingu z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	09-05-2026	10:00	11:30	01:30
<b>13 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	09-05-2026	11:30	11:45	00:15
<b>14 z 47</b> Struktura procesu coachingu grupowego.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	09-05-2026	11:45	13:15	01:30
<b>15 z 47</b> Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	09-05-2026	13:15	14:45	01:30
<b>16 z 47</b> Ćwiczenie coachingowe - linia stanu/wartości. Holistyczny proces (angażujący ciało i umysł) w przestrzeni.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	09-05-2026	14:45	16:45	02:00
<b>17 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	09-05-2026	16:45	17:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>18 z 47</b> Praca z wizualizacją w coachingu grupowym. Doświadczenie "Wyobraź sobie".	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	09-05-2026	17:00	18:30	01:30
<b>19 z 47</b> Praktyka świadomego ruchu bazująca na metodzie Life Impressions Bodywork z elementami coachingu z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	10:00	11:30	01:30
<b>20 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	11:30	11:45	00:15
<b>21 z 47</b> Praca z emocjami w coachingu grupowym. Ćwiczenie "Rozmowa z emocją".	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	11:45	13:15	01:30
<b>22 z 47</b> Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	13:15	14:45	01:30
<b>23 z 47</b> 3 inteligencje wg Alana Seala w procesie grupowym.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	14:45	16:15	01:30
<b>24 z 47</b> Coaching perspektyw z omówieniem	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	16:30	17:30	01:00
<b>25 z 47</b> Podsumowanie zjazdu. Sesja pytań i odpowiedzi.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	10-05-2026	17:30	18:30	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>26 z 47</b> Praca z ograniczającymi przekonaniem i w coachingu grupowym.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	10:00	11:30	01:30
<b>27 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	11:30	11:45	00:15
<b>28 z 47</b> Proces klaryfikacji ograniczających przekonań.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	11:45	13:15	01:30
<b>29 z 47</b> Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	13:15	14:45	01:30
<b>30 z 47</b> Ćwiczenie "3 pola" - do zastosowania w pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	14:45	16:15	01:30
<b>31 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	16:15	16:30	00:15
<b>32 z 47</b> Wizualizacje w pracy z przekonaniem. Tworzenie transformujących wizualizacji.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	19-06-2026	16:30	18:30	02:00
<b>33 z 47</b> Praktyka świadomego ruchu bazująca na metodzie Life Impressions Bodywork z elementami coachingu z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	20-06-2026	10:00	11:30	01:30
<b>34 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	20-06-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>35 z 47</b> DISCO wg Alana Seala - do zastosowania w pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	20-06-2026	11:45	13:15	01:30
<b>36 z 47</b> Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	20-06-2026	13:15	14:45	01:30
<b>37 z 47</b> Praktyka oddechowa wspierająca proces transformacji.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	20-06-2026	14:45	16:15	01:30
<b>38 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	20-06-2026	16:15	16:30	00:15
<b>39 z 47</b> Projektowanie transformującego o procesie grupowego. Praca głosem - tony głosu na kolejnych etapach procesu.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	20-06-2026	16:30	18:30	02:00
<b>40 z 47</b> Kreatywność w tworzeniu pytań i narzędzi coachingowych.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	21-06-2026	10:00	11:30	01:30
<b>41 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	21-06-2026	11:30	11:45	00:15
<b>42 z 47</b> Ćwiczenie "In, out, on the edge" wg. Alana Seala - do zastosowania w pracy indywidualnej, grupowej i zespołowej z omówieniem.	AGATA OLSZEWSKA- SARAPATA	21-06-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>43 z 47</b> Przerwa obiadowa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	21-06-2026	13:15	14:45	01:30
<b>44 z 47</b> Domknięcie sesji - jak poprowadzić integrację doświadczenia i omówienie wniosków.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	21-06-2026	14:45	16:15	01:30
<b>45 z 47</b> Przerwa	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	21-06-2026	16:15	16:30	00:15
<b>46 z 47</b> Podsumowanie szkolenia. Sesja pytań i odpowiedzi.	AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA	21-06-2026	16:30	17:30	01:00
<b>47 z 47</b> Walidacja	-	21-06-2026	17:30	18:30	01:00

## Cennik

**Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT**

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 867,10 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 770,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## AGATA OLSZEWSKA-SARAPATA

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórcza Body Connection™ Coaching – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy oraz nauczyciel i terapeuta metody Life Impressions Bodywork, instruktor tanga argentyńskiego, kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 300 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe "Coaching grupowy bazujący na pracy z ciałem" w formie wydruku (skrypt).

### Warunki uczestnictwa

1. Usługa zwolniona z VAT gdy zapis z nadanym ID wsparcia w ramach dofinansowania przy dofinansowaniu min 70%.
2. Warunki niezbędne do osiągnięcia celu głównego są jednocześnie warunkami do otrzymania przez Uczestnika zaświadczenia o ukończeniu udziału w usłudze rozwojowej. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej **80%** zajęć usługi rozwojowej oraz przystąpienie do walidacji. Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej i spełnieniu założonych wymogów (szkoleniu), uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu oraz zobowiązuje się do wypełnienia ankiety oceny szkolenia w BUR.
3. Fakt uczestnictwa w szkoleniu oraz walidacji zostanie potwierdzony listą obecności.
4. Przed zapisem na usługę prosimy o kontakt z Realizatorem usługi.

### Informacje dodatkowe

1. Usługa jest zwolniona z VAT w przypadku, gdy uczestnik uzyskał dofinansowanie do udziału w usługach rozwojowych i dofinansowanie to wynosi min 70% wartości usługi oraz dokonał zapisu z użyciem nadanego nr ID. Podstawa zastosowania stawki „zwolnionej” z VAT: Szkolenie zostało sfinansowane ze środków publicznych w wysokości min. 70%. Par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.Nr 2013 poz. 1722)
2. W przypadku braku dofinansowania do ceny netto usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.
3. Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.
4. Usługodawca nie jest podmiotem pełniącym funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FER.

## Adres

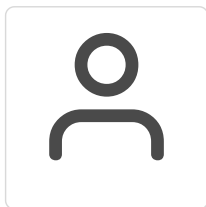
ul. Powroźnicza 6/2  
30-307 Kraków  
woj. małopolskie

Instytut Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego (IPRI)

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Klimatyzacja

# Kontakt



**Agata Olszewska-Sarapata**

**E-mail** [coaching.agata.olszewska@gmail.com](mailto:coaching.agata.olszewska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 668 820 300