



SQUARE BEAR
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

5 ocen

Skuteczny coaching pracowników z elementami psychologii w miejscu pracy, obejmujący rozwój kompetencji interpersonalnych, technik motywacyjnych oraz rozwiązywania problemów psychologicznych na przykładzie misji realizowanej na Księżycu

Numer usługi 2026/04/16/195052/3490886

📍 Barkowo

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 04.05.2026 do 08.05.2026

8 856,00 PLN brutto

7 200,00 PLN netto

221,40 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Menadżerów i liderów zespołów, którzy chcą rozwijać umiejętności wspierania swoich pracowników, motywowania ich i prowadzenia efektywnych rozmów rozwojowych.
- HR-owców i specjalistów ds. rozwoju organizacji, odpowiedzialnych za wdrażanie działań rozwojowych, coaching i wsparcie pracowników.
- Pracowników działów szkoleniowych, coachów i mentorów, pragnących pogłębić swoją wiedzę z zakresu psychologicznych podstaw coachingu i technik pracy z ludźmi.
- Pracowników na stanowiskach kierowniczych, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje w obszarze psychologii i komunikacji interpersonalnej w celu lepszego wsparcia zespołu.
- Osób odpowiedzialnych za rozwój kompetencji w organizacji, które chcą wdrażać narzędzia coachingowe i psychologiczne, aby zwiększyć efektywność i zaangażowanie pracowników.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

30-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Cel

Cel edukacyjny

- Nabycie praktycznych umiejętności coachingowych stosowanych w miejscu pracy.
- Rozwój kompetencji interpersonalnych i motywacyjnych.
- Rozpoznawanie i radzenie sobie z podstawowymi problemami psychologicznymi w zespole.
- Zastosowanie technik w środowisku VR symulującym misję księżycową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe pojęcia coachingu i psychologii pracy.	Potrafi poprawnie zdefiniować kluczowe pojęcia i wskazać różnice (coach vs mentor, GROW	Wywiad swobodny
Stosuje model sesji coachingowej (np. GROW)	Przeprowadza sesję z zachowaniem etapów modelu i formułuje cele SMART	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozpoznaje źródła motywacji pracownika.	Identyfikuje motywatory/demotywatory w scenariuszach i proponuje min. 2 interwencje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje aktywne słuchanie i konstruktywny feedback.	Używa parafrazy, pytań otwartych i formułuje feedback wg modelu (np. SBI).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Radzi sobie z oporem i emocjami podczas sesji.	Rozpoznaje przejawy oporu/emocji i stosuje min. 2 techniki deeskalacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zastosowuje narzędzia poznawczo-behawioralne w interwencji.	Prawidłowo identyfikuje negatywne przekonania i proponuje interwencję CBT.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje swoje zachowania i odbiór przez innych (samoświadomość).	Przedstawia refleksję opartą na nagraniach/feedbacku i plan poprawy min. 2 obszarów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Podejmuje adekwatne decyzje w sytuacjach kryzysowych.	Wybiera i uzasadnia interwencję zgodnie z priorytetami misji; minimalizuje ryzyko.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dokumentuje i przekazuje rekomendacje rozwojowe dla zespołu.	Przygotowuje klarowny raport z obserwacjami, rekomendacjami i propozycją follow-up.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 – Wprowadzenie do coachingu i psychologii w miejscu pracy (8h)

- Rejestracja, wprowadzenie organizacyjne, cele szkolenia.
- Wprowadzenie: definicje coachingu, role coacha vs menedżera.
- Podstawy psychologii pracy (stres, odporność, ergonomia poznawcza).
- Etyka i granice coachingu, zasady bezpieczeństwa w VR.
- Demonstracja VR + instruktaż obsługi gogli (Oculus Quest) i zasad poruszania się.
- Ćwiczenia praktyczne (krótkie symulacje indywidualne w VR).
- Podsumowanie dnia, zadanie domowe (refleksja + dziennik obserwacji).

Dzień 2 – Psychologia motywacji i samoświadomości (8h)

- Teorie motywacji (Maslow, Self-Determination, motywacja wewn./zewn.).
- Budowanie samoświadomości: narzędzia (360, Johari Window, testy krótkie).
- Ćwiczenia w VR: zadania wymagające motywacji indywidualnej i zespołowej.
- Analiza zachowań w symulacji, feedback od trenera.
- Techniki podtrzymywania motywacji (cele SMART, micro-goals).
- Praca w parach / debriefing, plan rozwoju osobistego.

Dzień 3 – Techniki coachingowe oparte na psychologii (8h)

- Modele sesji coachingowej (GROW, CLEAR).
- Narzędzia poznawczo-behawioralne w coachingu (restrukturyzacja myśli, pytania sokratejskie).
- Symulacje VR: prowadzenie krótkich sesji coachingowych w warunkach misji (przerwy, presja czasu).
- Analiza nagrań/sytuacji z VR (feedback, metakomunikacja).
- Techniki radzenia sobie z oporem i emocjami.
- Ćwiczenia praktyczne poza VR + plan wdrożenia technik.

Dzień 4 – Budowanie relacji i kompetencje interpersonalne (8h)

- Aktywne słuchanie, konstruktywny feedback, komunikacja niewerbalna.
- Rozwiązywanie konfliktów i negocjacje interpersonalne.
- Symulacje zespołowe w VR: zadania misji wymagające współpracy.
- Debriefing zespołowy: role, dynamika grupy, analiza konfliktów.
- Budowanie zaufania i odporności zespołu (team resilience).

- Warsztat planowania działań rozwojowych w zespole.

Dzień 5 – Praktyka i rozwiązywanie konkretnych przypadków (8h)

- Wprowadzenie do dnia, cele praktyczne.
- Ćwiczenia eksperckie w VR: realistyczne scenariusze problemowe (awarie, kryzysy interpersonalne, przeciążenie zadaniami).
- Sesje coachingowe oceniane przez trenerów + feedback 360.
- Opracowanie indywidualnych planów rozwojowych (IDP).
- Ewaluacja szkolenia (ankieta), test kompetencyjny (krótki), wręczenie certyfikatów.
- Podsumowanie, Q&A.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 33

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 33 Rejestracja, wprowadzenie organizacyjne, cele szkolenia.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 33 Wprowadzenie: definicje coachingu, role coacha vs menedżera.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 33 Podstawy psychologii pracy (stres, odporność, ergonomia poznawcza).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	09:45	11:15	01:30
4 z 33 Etyka i granice coachingu	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 33 Demonstracja VR + instruktaż obsługi gogli (Oculus Quest) i zasad poruszania się	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	13:45	15:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 33 Ćwiczenia praktyczne (krótkie symulacje indywidualne w VR	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	15:15	16:45	01:30
7 z 33 Podsumowanie dnia, zadanie domowe (refleksja + dziennik obserwacji).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	04-05-2026	16:45	17:15	00:30
8 z 33 Teorie motywacji (Maslow, Self-Determination, motywacja wewn./zewn.).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	05-05-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 33 Budowanie samoświadomości: narzędzia (360, Johari Window, testy krótkie)	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	05-05-2026	09:45	11:15	01:30
10 z 33 Ćwiczenia w VR: zadania wymagające motywacji indywidualnej i zespołowej.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	05-05-2026	11:30	13:00	01:30
11 z 33 Analiza zachowań w symulacji, feedback od trenera.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	05-05-2026	14:00	14:45	00:45
12 z 33 Techniki podtrzymywania motywacji (cele SMART, micro-goals).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	05-05-2026	14:45	16:15	01:30
13 z 33 Praca w parach / debriefing, plan rozwoju osobistego.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	05-05-2026	16:30	17:45	01:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 33 Modele sesji coachingowej (GROW, CLEAR)	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	06-05-2026	08:00	09:30	01:30
15 z 33 Narzędzia poznawczo-behawioralne w coachingu (restrukturyzacja myśli, pytania sokratejskie).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	06-05-2026	09:45	11:15	01:30
16 z 33 Symulacje VR: prowadzenie krótkich sesji coachingowych w warunkach misji (przerwy, presja czasu).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	06-05-2026	11:15	12:45	01:30
17 z 33 Analiza nagrań/sytuacji z VR (feedback, metakomunikacja)	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	06-05-2026	13:45	14:30	00:45
18 z 33 Technik radzenia sobie z oporem i emocjami.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	06-05-2026	14:30	16:00	01:30
19 z 33 Ćwiczenia praktyczne poza VR + plan wdrożenia technik.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	06-05-2026	16:15	17:30	01:15
20 z 33 Aktywne słuchanie, konstruktywny feedback, komunikacja niewerbalna.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	08:00	09:30	01:30
21 z 33 Rozwiązywanie konfliktów i negocjacje interpersonalne.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	09:30	11:00	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 33 Symulacje zespołowe w VR: zadania misji wymagające współpracy - cz.1	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	11:15	12:00	00:45
23 z 33 Symulacje zespołowe w VR: zadania misji wymagające współpracy - cz.2	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	13:00	13:45	00:45
24 z 33 Debriefing zespołowy: role, dynamika grupy, analiza konfliktów.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	13:45	15:15	01:30
25 z 33 Budowanie zaufania i odporności zespołu (team resilience).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	15:30	16:15	00:45
26 z 33 Warsztat planowania działań rozwojowych w zespole.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	07-05-2026	16:15	17:30	01:15
27 z 33 Wprowadzenie do dnia, cele praktyczne.	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	08-05-2026	08:00	08:45	00:45
28 z 33 Ćwiczenia eksperckie w VR: realistyczne scenariusze problemowe (awarie, kryzysy interpersonalne, przeciążenie zadaniami).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	08-05-2026	08:45	11:45	03:00
29 z 33 Sesje coachingowe oceniane przez trenerów + feedback 360 - cz.1	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	08-05-2026	12:00	12:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 33 Sesje coachingowe oceniane przez trenerów + feedback 360 - cz.2	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	08-05-2026	13:45	14:30	00:45
31 z 33 Opracowanie indywidualnych planów rozwojowych (IDP)	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	08-05-2026	14:30	15:15	00:45
32 z 33 Ewaluacja szkolenia (ankieta), test kompetencyjny (krótki), wręczenie certyfikatów	-	08-05-2026	15:30	17:00	01:30
33 z 33 Podsumowanie, Q&A, plan dalszego wsparcia (coaching follow-up).	MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA	08-05-2026	17:00	17:30	00:30

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	8 856,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MAŁGORZATA KŁOBUKOWSKA

Doświadczona psycholog i trener z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu zajęć terapeutycznych, warsztatów i szkoleń dla różnych grup (dzieci, młodzież, seniorzy, osoby zagrożone wykluczeniem). Specjalizuję się w prowadzeniu interwencji psychologicznych, diagnozie psychometrycznej, wsparciu uczestników projektów EFS oraz w prowadzeniu szkoleń i superwizji dotyczących pracy terapeutycznej i opiekuńczo-wychowawczej. Wybrane kompetencje trenerskie i doświadczenie szkoleniowe: - Prowadzenie warsztatów grupowych i spotkań psychoedukacyjnych w placówkach wsparcia dziennego, domach opieki oraz ośrodkach readaptacyjnych (grupy dla seniorów, terapie dzieci i młodzieży, wsparcie osób niesamodzielnych). - Prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej oraz sesji psychologicznych w środowisku medycznym, socjalnym i projektowym. - Szkolenia i poradnictwo dla uczestników projektów EFS: diagnoza potrzeb, opracowanie planów wsparcia, sporządzanie opinii psychologicznych. - Doświadczenie w roli koordynatora projektów i kierownika placówek: organizacja szkoleń, nadzór nad zespołem, przygotowanie i rozliczanie dokumentacji projektowej. - Prowadzenie szkoleń i superwizji dla pracowników placówek opiekuńczych i wychowawczych. - Umiejętność stosowania narzędzi psychometrycznych i diagnostycznych. - Doświadczenie w pracy z różnymi grupami wiekowymi i środowiskami: szkoły, ośrodki readaptacji, placówki opiekuńcze, organizacje pozarządowe.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt z prezentacjami z każdego z bloków tematycznych, teczkę, notatnik, długopis

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane w godz. dydaktycznych (1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych)

Podczas szkolenia przewidziane są przerwy, które nie liczą się do czasu trwania szkolenia. W czasie dnia szkoleniowego przewidziana jest godzinna przerwa na obiad.

W przypadku uczestniczenia w usłudze osób z niepełnosprawnościami zostanie ona odpowiednio dostosowana - prosimy o kontakt (e-mail lub telefonicznie) w celu doprecyzowania zakresu wsparcia.

Usługa Szkoleniowa została stworzona na podstawie licencji KSIĘŻYC VR zakupionej z dofinansowaniem projektu "USŁUGI ROZWOJOWE 4.0 – wsparcie podmiotów BUR w obszarze tworzenia, rozwoju i sprzedaży nowych form rozwojowych lub wykorzystaniu nowych technologii" nr FERS.01.03-IP.09-0015/23.

Adres

Barkowo 16
77-300 Barkowo
woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



MICHAŁ WOSZCZYNA

E-mail biuro@squarebear.pl

Telefon (+48) 696 099 947