



PRETTY BAR

Martyna

Tomaszewska

★★★★★ 4,9 / 5

170 ocen

Szkolenie Skuteczny Instruktor z Pasją – metodyka pracy, komunikacja i rozwój instruktora pracującego z osobami dorosłymi prowadzone przez instruktora Monika Nalborczyk - Bartos

Numer usługi 2026/05/07/35934/3544966

Usługa szkoleniowa

zdalna w czasie rzeczywistym

Zajęcia grupowe

30:00 h

24.07.2026 do 25.09.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do instruktorów, trenerów, nauczycieli, edukatorów oraz innych osób pracujących z ludźmi w formule grupowej lub indywidualnej, w szczególności do osób prowadzących zajęcia dla dorosłych i chcących rozwijać swoje kompetencje w zakresie metodyki, komunikacji, samoświadomości oraz świadomego prowadzenia procesu.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	21-07-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie świadomego, skutecznego i profesjonalnego prowadzenia zajęć z ludźmi – zarówno w pracy grupowej, jak i indywidualnej. Szkolenie wspiera rozwój umiejętności w obszarze metodyki pracy, komunikacji, rozumienia procesu uczenia się dorosłych, budowania relacji z grupą i klientem indywidualnym, zarządzania energią oraz radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i oceną.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik zna podstawowe zasady uczenia osób dorosłych oraz rozumie ich znaczenie w pracy instruktora</p> <p>Uczestnik planuje strukturę zajęć zgodnie z celem, poziomem grupy i charakterem spotkania.</p>	wyjaśnia, czym różni się praca z osobą dorosłą od pracy z dziećmi i młodzieżą	Test teoretyczny
	wskazuje potrzeby osób dorosłych uczestniczących w zajęciach ruchowych/tanecznych	Test teoretyczny
	przygotowuje logiczny przebieg zajęć obejmujący otwarcie, część główną i zakończenie	Test teoretyczny
	dobiera ćwiczenia do celu i poziomu uczestników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Uczestnik prowadzi zajęcia w sposób jasny, uporządkowany i zrozumiały dla uczestników.</p> <p>Uczestnik rozpoznaje podstawowe role i procesy grupowe oraz adekwatnie na nie reagować.</p>	pokazuje i tłumaczy ćwiczenia w sposób dostosowany do grupy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje komunikaty wspierające proces uczenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	reaguje na trudności pojawiające się podczas zajęć	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	wskazuje przykładowe role pojawiające się w grupie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	omawia, jak dana rola może wpływać na przebieg zajęć	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Uczestnik udziela informacji zwrotnej w sposób wspierający rozwój uczestnika</p>	rozdziela ocenę od konstruktywnej informacji zwrotnej	Test teoretyczny
	formułuje komunikaty odnoszące się do konkretnego zachowania lub zadania	Test teoretyczny
<p>Uczestnik analizuje własny styl pracy instruktorskiej i wskazywać obszary do rozwoju.</p>	identyfikuje obszary wymagające dalszej pracy	Test teoretyczny
	przyjmuje informację zwrotną od prowadzącego i grupy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Grupa docelowa: Szkolenie skierowane jest do instruktorów, trenerów, nauczycieli, edukatorów oraz innych osób pracujących z ludźmi w formule grupowej lub indywidualnej, w szczególności do osób prowadzących zajęcia dla dorosłych i chcących rozwijać swoje kompetencje w zakresie metodyki, komunikacji, samoświadomości oraz świadomego prowadzenia procesu.

Pełny program szkolenia (część teoretyczna i praktyczna):

Moduł 1. Poznanie siebie jako instruktora – samoświadomość, styl pracy i punkt wyjścia do rozwoju

Część teoretyczna:

- rola instruktora jako osoby prowadzącej proces, a nie tylko przekazującej wiedzę
- znaczenie samoświadomości w pracy z ludźmi
- własne mocne strony, ograniczenia, przekonania i schematy działania
- wpływ osobowości, doświadczeń i poziomu pewności siebie na sposób prowadzenia zajęć
- wybrane modele samopoznania i ich zastosowanie w pracy instruktora

Część praktyczna:

- ćwiczenia autorefleksyjne
- diagnoza własnego stylu pracy
- rozpoznawanie własnych zasobów i trudności
- określenie indywidualnych celów rozwojowych na czas szkolenia

Moduł 2. Jak uczyć się dorośli uczestnicy – potrzeby, bariery i specyfika pracy z osobą dorosłą

Część teoretyczna:

- specyfika uczenia się osób dorosłych
- różnice między uczeniem dzieci a dorosłych
- doświadczenie, opór, napięcie, wstyd, lęk przed oceną i porównywanie się
- potrzeba sensu, bezpieczeństwa i sprawczości u dorosłego uczestnika
- najczęstsze błędy instruktora w pracy z dorosłymi

Część praktyczna:

- analiza typowych zachowań dorosłych uczestników

- rozpoznawanie potrzeb i barier w procesie uczenia
- dopasowywanie sposobu tłumaczenia do odbiorcy
- omawianie przykładów z praktyki uczestników

Moduł 3. Metodyka pracy instruktora – przygotowanie do zajęć i budowanie skutecznej struktury

Część teoretyczna:

- czym jest metodyka pracy instruktora
- przygotowanie merytoryczne, organizacyjne i mentalne do zajęć
- budowanie celu, przebiegu i efektu spotkania
- struktura zajęć: otwarcie, część główna, zakończenie
- jak nie przeładować uczestników materiałem
- najczęstsze błędy w planowaniu i prowadzeniu zajęć

Część praktyczna:

- tworzenie prostego konspektu zajęć
- planowanie przebiegu spotkania krok po kroku
- ćwiczenie logicznego układania treści i ćwiczeń
- analiza własnych sposobów przygotowania do zajęć

Moduł 4. Prowadzenie grupy, praca indywidualna 1:1, praca solo i w duecie – różnice w metodyce i roli instruktora

Część teoretyczna:

- różnica między prowadzeniem grupy a pracą indywidualną
- specyfika pracy jeden na jeden z klientem
- różnica między pracą solo a pracą w duecie
- jak zmienia się rola instruktora w zależności od formy pracy
- dobór metod, języka, tempa i poziomu wsparcia do rodzaju zajęć
- zarządzanie uwagą, relacją i odpowiedzialnością w różnych układach pracy

Część praktyczna:

- analiza tego samego celu zajęciowego w wersji: grupa / 1:1 / duet
- case studies z różnych form pracy
- ćwiczenie planowania zajęć w różnych układach
- porównanie wyzwań i możliwości każdej formy

Moduł 5. Jak pracować jeden na jeden z klientem – relacja, diagnoza potrzeb i indywidualizacja procesu

Część teoretyczna:

- budowanie relacji instruktor–klient w pracy indywidualnej
- diagnoza potrzeb, możliwości, tempa i stylu uczenia się klienta
- indywidualizacja komunikacji i sposobu prowadzenia
- jak wspierać klienta bez przeciążania go
- granice, profesjonalizm i odpowiedzialność w pracy indywidualnej

Część praktyczna:

- ćwiczenia rozmowy otwierającej proces 1:1
- analiza potrzeb klienta indywidualnego
- projektowanie ścieżki pracy z klientem
- omawianie trudnych sytuacji w relacji jeden na jeden

Moduł 6. Relacja z grupą, proces grupowy i role grupowe – jak budować atmosferę i scalać grupę

Część teoretyczna:

- czym jest proces grupowy
- etapy rozwoju grupy
- role grupowe i ich znaczenie
- wpływ instruktora na klimat, bezpieczeństwo i zaangażowanie grupy
- jak scalać grupę i budować atmosferę sprzyjającą uczeniu się
- jak reagować na wycofanie, dominację, napięcie i podziały

Część praktyczna:

- rozpoznawanie ról grupowych na przykładach
- analiza trudnych sytuacji grupowych
- ćwiczenia wspierające integrację i współpracę
- projektowanie działań budujących spójność grupy

Moduł 7. Komunikacja instruktora – jasny przekaz, korekty, język mówienia do klienta

Część teoretyczna:

- komunikacja werbalna i niewerbalna w pracy instruktora
- jak mówić jasno, konkretnie i bez zawstydzania
- komunikat JA i odpowiedzialna komunikacja
- formułowanie korekt i informacji zwrotnej
- języki mówienia do klienta i różnice w odbiorze komunikatów
- jak budować autorytet, kontakt i zrozumienie

Część praktyczna:

- ćwiczenia z formułowania komunikatów
- przerezegowywanie komunikatów nieskutecznych lub oceniających
- scenki sytuacyjne z sali
- trening komunikacji dopasowanej do różnych typów klientów

Moduł 8. Poznanie klienta – persony klientów, modele rozpoznania i świadome dopasowanie sposobu pracy

Część teoretyczna:

- kim jest klient i dlaczego różni klienci potrzebują różnych sposobów prowadzenia
- omówienie person klientów
- rozpoznawanie potrzeb, motywacji, obaw i stylów funkcjonowania klientów

- wykorzystanie modeli samopoznania i poznania innych w pracy instruktora
- jak dopasować sposób pracy bez utraty swojej autentyczności i spójności

Część praktyczna:

- tworzenie i analiza person klientów
- rozpoznawanie różnych potrzeb klientów na przykładach
- ćwiczenie dopasowania języka, tempa i sposobu prowadzenia
- analiza sytuacji, w których niedopasowanie osłabia efekt pracy

Moduł 9. Strategia mentalna instruktora – wiara w siebie, hejt, odporność psychiczna i zarządzanie energią

Część teoretyczna:

- przekonania instruktora a jakość prowadzenia zajęć
- wiara w siebie i jej wpływ na komunikację, decyzje i obecność
- czym różni się hejt, krytyka i informacja zwrotna
- jak reagować na trudne komentarze i ocenę
- zarządzanie własną energią i energią grupy
- jak uniknąć wypalenia zawodowego
- techniki wyciszenia, ugruntowania i zwiększania samoświadomości przed, w trakcie i po zajęciach

Część praktyczna:

- analiza własnych reakcji na ocenę i krytykę
- ćwiczenia regulacyjne, oddechowe i uważnościowe
- praca na realnych przykładach hejtu lub trudnych opinii
- tworzenie własnych strategii reagowania i ochrony zasobów

Moduł 10. Współpraca z innymi, rola podwykonawcy i lidera, wdrożenie wiedzy oraz zadanie certyfikujące

Część teoretyczna:

- współpraca z innymi specjalistami, instruktorami i organizatorami
- różnica między rolą podwykonawcy a rolą lidera projektu
- odpowiedzialność, komunikacja i granice w różnych rolach zawodowych
- podsumowanie kluczowych kompetencji instruktora
- omówienie zadania certyfikującego i kryteriów zaliczenia

Część praktyczna:

- analiza własnej roli zawodowej
- ćwiczenie komunikacji we współpracy
- przygotowanie indywidualnego planu wdrożenia po szkoleniu
- omówienie założeń zadania certyfikującego

Walidacja: Walidacja zostanie przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji, zostanie zapewniona rozdzielność procesów kształcenia i walidacji. Zostanie przeprowadzony test kompetencji jako metoda walidacji. Walidatorem będzie instruktor Marta Pilecka

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	24-07-2026	17:00	18:30	01:30
2 z 31 -	Przerwa	-	24-07-2026	18:30	18:45	00:15
3 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	24-07-2026	18:45	20:00	01:15
4 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	31-07-2026	17:00	18:30	01:30
5 z 31 -	Przerwa	-	31-07-2026	18:30	18:45	00:15
6 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	31-07-2026	18:45	20:00	01:15
7 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo, zadania	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	07-08-2026	17:00	18:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 31 -	Przerwa	-	07-08-2026	18:30	18:45	00:15
9 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	07-08-2026	18:45	20:00	01:15
10 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	14-08-2026	17:00	18:30	01:30
11 z 31 -	Przerwa	-	14-08-2026	18:30	18:45	00:15
12 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo, zadania	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	14-08-2026	18:45	20:00	01:15
13 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	21-08-2026	17:00	18:30	01:30
14 z 31 -	Przerwa	-	21-08-2026	18:30	18:45	00:15
15 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	21-08-2026	18:45	20:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	28-08-2026	17:00	18:30	01:30
17 z 31 -	Przerwa	-	28-08-2026	18:30	18:45	00:15
18 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	28-08-2026	18:45	20:00	01:15
19 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	04-09-2026	17:00	18:30	01:30
20 z 31 -	Przerwa	-	04-09-2026	18:30	18:45	00:15
21 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	04-09-2026	18:45	20:00	01:15
22 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	11-09-2026	17:00	18:30	01:30
23 z 31 -	Przerwa	-	11-09-2026	18:30	18:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	11-09-2026	18:45	20:00	01:15
25 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	18-09-2026	17:00	18:30	01:30
26 z 31 -	Przerwa	-	18-09-2026	18:30	18:45	00:15
27 z 31 Warsztat teoretyczno - praktyczny, prezentacja, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	18-09-2026	18:45	20:00	01:15
28 z 31 Podsumowanie, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	25-09-2026	17:00	18:30	01:30
29 z 31 -	Przerwa	-	25-09-2026	18:30	18:45	00:15
30 z 31 Podsumowanie, chat, rozmowa na żywo	Zajęcia	Monika Nalborczyk - Bartos	25-09-2026	18:45	19:45	01:00
31 z 31 -	Walidacja	-	25-09-2026	19:45	20:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	06:15
w tym suma godzin zajęć	03:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Nalborczyk - Bartos

Instruktor Monika jest instruktorką tańca, trenerką, pedagożką i przedsiębiorczynią. Od ponad 10 lat prowadzi własną szkołę tańca dla dorosłych oraz pracuje z ludźmi w obszarze edukacji, komunikacji i rozwoju instruktorskiego. Specjalizuje się w pracy z osobami dorosłymi, metodyce prowadzenia zajęć, świadomej komunikacji oraz budowaniu bezpiecznego i skutecznego procesu nauczania. Na co dzień prowadzi zajęcia taneczne, szkolenia oraz działania rozwojowe dla instruktorów i osób pracujących z ludźmi. Łączy doświadczenie pedagogiczne, instruktorskie i organizacyjne. Jej mocną stroną jest przekładanie wiedzy na praktykę, porządkowanie procesu nauczania oraz wspieranie instruktorów w budowaniu własnego stylu pracy, większej pewności siebie i skuteczności. Jej

doświadczenie zawodowe obejmuje ponad 10 lat pracy szkoleniowej i instruktorskiej. Jest właścicielką szkoły tańca, instruktorką, trenerką kompetencji miękkich oraz osobą odpowiedzialną za rozwój programów edukacyjnych i szkoleniowych.

Najważniejsze osiągnięcia:

- mistrzyni tańców towarzyskich, klasa taneczna S
- mistrzyni Polski w tańcach standardowych
- sędzia taneczny
- instruktorka tańca
- pedagog
- trenerka kompetencji miękkich
- przedsiębiorczyni i właścicielka szkoły tańca od 2012 roku
- konferansjerka

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestniczka otrzymuje skrypt szkoleniowy w formie wydruku oraz opiekę poszkoleniową.

Informacje dodatkowe

Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc - 790 - 760 - 861

Cena nie zawiera kosztów noclegu i transportu.

W przypadku otrzymania dofinansowania na poziomie co najmniej 70% szkolenie będzie zwolnione z podatku VAT na podstawie par. 3. ust. 1 pkt 14 Rozp. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

W przypadku szkoleń, które nie są dofinansowane na poziomie min 70% to ceny netto należy doliczyć 23% VAT.

Szkolenie odbywa się zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektoratu Sanitarnego dotyczące realizacji usług szkoleniowych.

Warunki techniczne

Szkolenie prowadzone będzie zdalnie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy Zoom lub Google Meet. Uczestnik otrzyma link dostępowy do spotkania przed rozpoczęciem usługi.

Dodatkowo, na potrzeby komunikacji organizacyjnej, przypomnień, bieżących ustaleń oraz przekazywania wybranych informacji związanych z przebiegiem szkolenia, może zostać utworzona grupa w komunikatorze WhatsApp.

Minimalne wymagania techniczne po stronie Uczestnika:

- komputer, laptop, tablet lub smartfon z dostępem do Internetu,
- stabilne łącze internetowe umożliwiające udział w spotkaniu online, rekomendowana prędkość minimum 2 Mb/s,
- aktualna wersja przeglądarki internetowej, np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari lub Microsoft Edge,
- kamera internetowa, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki,
- możliwość korzystania z platformy Zoom lub Google Meet,
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania linku do szkolenia oraz materiałów organizacyjnych,
- dostęp do komunikatora WhatsApp, jeżeli zostanie wykorzystany jako kanał komunikacji organizacyjnej.

Materiały szkoleniowe, jeśli będą udostępniane, zostaną przekazane Uczestnikom w formie elektronicznej, np. w postaci plików PDF, prezentacji, linków lub materiałów dostępnych online. Do ich odczytu wystarczające jest standardowe oprogramowanie umożliwiające otwieranie plików PDF oraz korzystanie z przeglądarki internetowej.

W przypadku realizacji usługi przez Zoom może być wymagane skorzystanie z aplikacji Zoom lub udział przez przeglądarkę internetową. W przypadku realizacji usługi przez Google Meet udział możliwy jest przez przeglądarkę internetową lub aplikację mobilną.

Kontakt



KLAUDIA SZYMAŃSKA

E-mail akademiaprettybar@gmail.com

Telefon (+48) 790 760 861