



Szkolenie: Coaching w praktyce – skuteczna komunikacja, rozwój i wspieranie potencjału

Numer usługi 2026/05/08/12176/3547108

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
192,19 PLN brutto/h
156,25 PLN netto/h
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

ŁĘTOWSKI
CONSULTINGSzkolenia,
Doradztwo, Rozwój
Mateusz Łętowski

★★★★★ 4,8 / 5

1 564 oceny

📍 Gliwice

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 12.07.2026 do 30.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową usługi są osoby pracujące z ludźmi lub zarządzające zespołami, w szczególności właściciele firm, kadra zarządzająca, trenerzy, pedagodzy, specjaliści HR oraz osoby zainteresowane rozwojem kompetencji coachingowych, komunikacyjnych i rozwojowych. Szkolenie skierowane jest zarówno do osób posiadających doświadczenie zawodowe, jak i osób rozpoczynających rozwój w obszarze coachingu.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

06-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie prowadzi do rozwoju kompetencji coachingowych, komunikacyjnych i interpersonalnych wykorzystywanych w pracy z ludźmi, zarządzaniu zespołem oraz wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego. Uczestnicy rozwiną umiejętność prowadzenia rozmów rozwojowych, budowania relacji opartych na zaufaniu, wspierania motywacji oraz

wyznaczania celów. Szkolenie przyczyni się również do zwiększenia efektywności komunikacji i poprawy współpracy w zespołach.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe założenia i narzędzia coachingu.	Uczestnik omawia pojęcia związane z coachingiem, etapy procesu coachingowego oraz role coacha i klienta.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia style komunikacji i ich wpływ na relacje interpersonalne. Uczestnik prowadzi rozmowę coachingową z wykorzystaniem aktywnego słuchania i pytań coachingowych.	Uczestnik wskazuje różnice pomiędzy stylami komunikacji oraz ich zastosowanie w pracy z ludźmi. Uczestnik przeprowadza symulowaną rozmowę z zastosowaniem technik komunikacyjnych i pytań otwartych.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje narzędzia coachingowe do wyznaczania celów i planowania działań.	Uczestnik opracowuje przykładowy plan działania oraz cele zgodne z metodą SMART.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje techniki budowania motywacji i zaangażowania.	Uczestnik dobiera metody wspierające rozwój i motywację rozmówcy w określonej sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik identyfikuje bariery komunikacyjne i sposoby ich ograniczania.	Uczestnik wskazuje przykłady trudnych sytuacji komunikacyjnych oraz proponuje sposoby reakcji.	Test teoretyczny
Uczestnik wykorzystuje zasady etyczne w coachingu i pracy z ludźmi. Uczestnik organizuje proces rozmowy rozwojowej w sposób wspierający współpracę i relacje.	Uczestnik omawia znaczenie poufności, odpowiedzialności i szacunku w procesie coachingowym. Uczestnik przeprowadza symulację rozmowy z zachowaniem struktury i zasad komunikacji coachingowej.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik współpracuje z grupą podczas ćwiczeń i warsztatów coachingowych.	Uczestnik angażuje się w działania zespołowe, wymianę doświadczeń i realizację zadań grupowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik analizuje własny styl komunikacji i obszary rozwoju zawodowego.	Uczestnik wskazuje mocne strony oraz obszary wymagające dalszego rozwoju w pracy z ludźmi.	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

Moduł 1. Wprowadzenie do coachingu

- Definicja i założenia coachingu
- Różnice między coachingiem, mentoringiem, doradztwem i szkoleniem
- Rola i zadania coacha
- Etyka w coachingu
- Obszary zastosowania coachingu w pracy i rozwoju osobistym
- Korzyści wynikające z procesu coachingowego

Ćwiczenia:

- analiza stylów komunikacji
- określenie własnych celów rozwojowych

Moduł 2. Kompetencje i postawa coacha

- Budowanie relacji i zaufania
- Aktywne słuchanie
- Zadawanie pytań coachingowych
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Empatia i inteligencja emocjonalna
- Informacja zwrotna w coachingu

Warsztat:

- ćwiczenia komunikacyjne w parach
- trening zadawania pytań

Moduł 3. Proces coachingowy krok po kroku

- Struktura sesji coachingowej
- Kontrakt coachingowy
- Wyznaczanie celu coachingowego
- Diagnoza potrzeb klienta
- Monitorowanie postępów

- Zakończenie procesu coachingowego

Warsztat:

- tworzenie kontraktu coachingowego
- prowadzenie przykładowej sesji

Moduł 4. Narzędzia i techniki coachingowe

- Model GROW
- Koło życia
- Technika SMART
- Skalowanie i pytania pogłębiające
- Techniki pracy z przekonaniem
- Metody wspierania motywacji i zaangażowania

Warsztat:

- wykorzystanie narzędzi coachingowych w praktyce

Moduł 5. Coaching w pracy zespołowej i biznesie

- Coaching menedżerski i zespołowy
- Motywowanie pracowników
- Rozwiązywanie konfliktów
- Coaching w budowaniu zaangażowania
- Rozwój kompetencji i talentów
- Komunikacja wspierająca współpracę

Ćwiczenia:

- analiza sytuacji konfliktowych
- rozmowy coachingowe w środowisku pracy

Moduł 6. Coaching a rozwój osobisty

- Budowanie pewności siebie
- Zarządzanie stresem i emocjami
- Praca z ograniczającymi przekonaniem
- Rozwijanie potencjału i motywacji
- Wyznaczanie kierunków rozwoju

Warsztat:

- ćwiczenia rozwojowe i autorefleksja

Moduł 7. Coaching w sytuacjach trudnych

- Opór w procesie coachingowym
- Trudne emocje i konflikty
- Bariery komunikacyjne
- Praca z brakiem motywacji
- Granice odpowiedzialności coacha

Warsztat:

- scenki sytuacyjne i analiza przypadków

Moduł 8. Sesje praktyczne i projekt końcowy

- Samodzielne prowadzenie rozmów coachingowych
- Analiza i omówienie sesji
- Budowanie indywidualnego stylu pracy
- Opracowanie planu wykorzystania coachingu w praktyce zawodowej

Projekt końcowy:

- przeprowadzenie sesji coachingowej

- przygotowanie planu rozwojowego lub scenariusza procesu coachingowego

Walidacja

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 30.08.2026. godzina 18:00-20:00.

Szkolenie prowadzone w godzinach zegarowych.

Uczestnicy zdobywają informacje poprzez wykłady i prezentacje, a następnie wykorzystują je w praktyce podczas warsztatów i ćwiczeń w ramach każdego modułu szkolenia, gdzie ten zapis został zastosowany.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy, egzamin końcowy.

W ramach szkolenia jest 32 godzin zegarowych, na co składa się:

- 12 godz. 15 min. zajęć teoretycznych
- 15 godzin 45 min. zajęć praktycznych
- 8 przerw po 15 minut - 2 godz. (wliczają się w usługę)
- 2 godz. walidacja

Wynik walidacji przekazywany jest uczestnikowi w dniu jej przeprowadzenia, tj. w ostatnim dniu realizacji usługi. Certyfikat potwierdzający uzyskanie kompetencji wystawiany i nadawany jest w terminie do 3 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia. Łączny przewidywany czas doręczenia certyfikatu uczestnikowi wynosi od 4 do 7 dni roboczych od dnia zakończenia szkolenia, przy czym termin doręczenia uzależniony jest od czasu realizacji usługi przez operatora pocztowego.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 24

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Moduł 1. Wprowadzenie do coachingu. Pre-test. - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	12-07-2026	16:00	17:45	01:45
2 z 24 -	Przerwa	-	12-07-2026	17:45	18:00	00:15
3 z 24 Moduł 1. Wprowadzenie do coachingu - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	12-07-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 24 Moduł 2. Kompetencje i postawa coacha - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	19-07-2026	16:00	17:45	01:45
5 z 24 -	Przerwa	-	19-07-2026	17:45	18:00	00:15
6 z 24 Moduł 2. Kompetencje i postawa coacha - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	19-07-2026	18:00	20:00	02:00
7 z 24 Moduł 3. Proces coachingowy krok po kroku - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	26-07-2026	16:00	17:45	01:45
8 z 24 -	Przerwa	-	26-07-2026	17:45	18:00	00:15
9 z 24 Moduł 3. Proces coachingowy krok po kroku - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	26-07-2026	18:00	20:00	02:00
10 z 24 Moduł 4. Narzędzia i techniki coachingowe - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	02-08-2026	16:00	17:45	01:45
11 z 24 -	Przerwa	-	02-08-2026	17:45	18:00	00:15
12 z 24 Moduł 4. Narzędzia i techniki coachingowe - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	02-08-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 24 Moduł 5. Coaching w pracy zespołowej i biznesie - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	09-08-2026	16:00	17:45	01:45
14 z 24 -	Przerwa	-	09-08-2026	17:45	18:00	00:15
15 z 24 Moduł 5. Coaching w pracy zespołowej i biznesie - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	09-08-2026	18:00	20:00	02:00
16 z 24 Moduł 6. Coaching a rozwój osobisty - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	16-08-2026	16:00	17:45	01:45
17 z 24 -	Przerwa	-	16-08-2026	17:45	18:00	00:15
18 z 24 Moduł 6. Coaching a rozwój osobisty - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	16-08-2026	18:00	20:00	02:00
19 z 24 Moduł 7. Coaching w sytuacjach trudnych - zajęcia teoretyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	23-08-2026	16:00	17:45	01:45
20 z 24 -	Przerwa	-	23-08-2026	17:45	18:00	00:15
21 z 24 Moduł 7. Coaching w sytuacjach trudnych - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	23-08-2026	18:00	20:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 24 Moduł 8. Sesje praktyczne i projekt końcowy - zajęcia praktyczne.	Zajęcia	Wiktoria Ostrowska	30-08-2026	16:00	17:45	01:45
23 z 24 -	Przerwa	-	30-08-2026	17:45	18:00	00:15
24 z 24 -	Walidacja	-	30-08-2026	18:00	20:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	28:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	40:00

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	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wiktorja Ostrowska

Ukończyła studia na kierunku Psychologia, Podyplomowe Pedagogika nauczycielska dodatkowo blok kształcenia nauczycielskiego. Specjalizuje się w psychologii rozwoju człowieka oraz psychologii klinicznej, posiadająca doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi, w tym z osobami pełniącymi funkcje kierownicze oraz uczestnikami projektów rozwojowych współfinansowanych ze środków UE. W swojej pracy łączy wiedzę psychologiczną z praktyką warsztatową, wspierając rozwój kompetencji liderkich, komunikacyjnych oraz kompetencji niezbędnych w procesach zmiany organizacyjnej. Od 2021 r. realizuje szkolenia i warsztaty rozwojowe dla osób dorosłych, w tym uczestników projektów współfinansowanych ze środków europejskich. Od 2021 r. przeprowadziła 9 warsztatów coachingowych. W kontekście projektów wspierających rozwój kompetencji w obszarze transformacji organizacyjnej i zrównoważonego rozwoju, prowadząca: • wspiera uczestników w rozwijaniu kompetencji liderkich niezbędnych w procesach zmiany, • rozwija postawy odpowiedzialności społecznej i środowiskowej w miejscu pracy, • pracuje nad komunikacją strategiczną i budowaniem kultury organizacyjnej opartej na odpowiedzialności, • wzmacnia kompetencje w zakresie zarządzania stresem i podejmowania decyzji w warunkach niepewności, • wspiera rozwój samoświadomości lidera jako osoby wpływającej na kulturę organizacyjną i kierunek rozwoju firmy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Opracowania własne trenera, skrypty szkoleniowe, prezentacja.

Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia - stawka „zw” – „§ 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.

Adres

ul. Górnych Wałów 37A
44-100 Gliwice
woj. śląskie

Kontakt



Justyna Hebda

E-mail justynahebda@letowskiconsulting.pl

Telefon (+48) 518 178 151