



Metrum Szkolenia
Coaching
Doradztwo Beata
Kozak

★★★★★ 4,6 / 5

12 ocen

Szkoła Trenerów Metrum® - 74. edycja - Katowice - roczny program rozwojowy z treningiem interpersonalnym i badaniem Insights Discovery - 15.09.2026- 13.06.2027

Numer usługi 2026/05/28/156597/3593722

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 184:00 h

📅 15.09.2026 do 13.06.2027

10 947,00 PLN brutto

8 900,00 PLN netto

59,49 PLN brutto/h

48,37 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób, które uczą, wspierają rozwój innych lub chcą profesjonalnie rozwijać kompetencje pracy z grupami i ludźmi.

Grupę docelową stanowią m.in. trenerzy i trenerki, absolwenci szkół trenerskich i kierunków rozwojowych, nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy, doradcy zawodowi, mentorzy, coachowie, pracownicy działów HR, liderzy i osoby zarządzające zespołami, które chcą podnieść swoje umiejętności trenerskie.

Program będzie wartościowy również dla osób prowadzących warsztaty, szkolenia, spotkania rozwojowe lub wystąpienia publiczne, a także dla tych, którzy planują zmianę ścieżki zawodowej, chcą rozwijać markę osobistą albo rozpocząć działalność szkoleniową i rozwojową.

Usługa przeznaczona jest zarówno dla osób początkujących, jak i posiadających doświadczenie w pracy z ludźmi, w tym trenerów biznesu realizujących szkolenia i projekty rozwojowe dla organizacji oraz firm inwestujących w rozwój kompetencji swoich zespołów.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

14-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Szkoła Trenerów Metrum® koncentruje się na rozwijaniu kluczowych kompetencji trenerskich, przygotowując uczestników do efektywnego prowadzenia szkoleń i warsztatów. Program jest oparty na praktycznych technikach i metodach pracy z grupami, z naciskiem na budowanie umiejętności interpersonalnych oraz tworzenie wartościowych doświadczeń edukacyjnych. Celem jest wyposażenie przyszłych trenerów w narzędzia pozwalające na prowadzenie szkoleń w sposób angażujący, skuteczny i dostosowany do uczestników

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje etapy procesu grupowego oraz ich wpływ na proces uczenia się uczestników.	Rozróżnia poszczególne fazy procesu grupowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje zachowania charakterystyczne dla poszczególnych etapów rozwoju grupy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera adekwatne działania trenerskie do etapu procesu grupowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady komunikacji interpersonalnej w pracy trenera.	Rozróżnia elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje bariery komunikacyjne utrudniające pracę z grupą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera techniki komunikacyjne wspierające proces uczenia się uczestników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje style komunikacji oraz potrzeby komunikacyjne różnych typów osobowości zgodnie z metodologią Insights Discovery®.	Rozróżnia style komunikacyjne poszczególnych typów osobowości.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dopasowuje sposób komunikacji do potrzeb odbiorców.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia komunikację racjonalną i emocjonalną w kontekście pracy z grupą.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania oporu i sytuacji trudnych podczas szkolenia.	Identyfikuje źródła oporu uczestników szkolenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia rodzaje sytuacji trudnych występujących w pracy trenera.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera adekwatne strategie reagowania w sytuacjach trudnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Klasyfikuje metody i narzędzia pracy warsztatowej stosowane w edukacji dorosłych.	Rozróżnia formy pracy warsztatowej i ich zastosowanie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje elementy cyklu Kolba w procesie projektowania szkolenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metody szkoleniowe do celu edukacyjnego i potrzeb grupy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Projektuje scenariusz warsztatu zgodny z zasadami uczenia się osób dorosłych.	Rozróżnia elementy poprawnie skonstruowanego scenariusza szkoleniowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Formułuje cele szkoleniowe zgodnie z zasadą SMART.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Dobiera metody ewaluacji adekwatne do celu szkolenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje elementy wspierające budowanie relacji i bezpieczeństwa w grupie szkoleniowej.	Identyfikuje zachowania wspierające atmosferę bezpieczeństwa i zaufania w grupie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia sposoby reagowania na emocje i napięcia pojawiające się w grupie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje zasady konstruktywnego udzielania informacji zwrotnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Harmonogram 74 edycji Szkoły Trenerów Metrum®

TRENING INTERPERSONALNY 15-19.09.2026

- Integracja grupy warsztatowej. Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa do pracy na doświadczeniu własnym w trakcie całego kursu.
- Doświadczenie procesu grupowego. Trening umiejętności identyfikowania i nazywania emocji, doświadczanych w relacjach interpersonalnych.
- Budowanie samoświadomości - odkrywanie wewnętrznych schematów zachowania i wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie.
- Określenie własnych granic psychologicznych.
- Otrzymanie informacji zwrotnych na temat własnej osoby – ja w lustrze społecznym.
- Rozwijanie myślenia systemowego.

ROZUMIENIE DYNAMIKI PRACY GRUPOWEJ 10-11.10.2026

- Rozumienie dynamiki procesów grupowych w kontekście budowania poczucia bezpieczeństwa uczestników warsztatów i realizacji celów warsztatowych.
- Identyfikowanie zachowań właściwych dla poszczególnych faz procesu grupowego.
- Doskonalenie umiejętności identyfikowania zachowań wspierających i blokujących realizację celów warsztatowych.
- Interwencje trenerskie wpływające na dynamikę pracy grupowej.
- Proces grupowy a struktura szkolenia warsztatowego.

NARZĘDZIA KOMUNIKACJI W PRACY TRENERSKIEJ 14-15.11.2026

- Ogólne prawidłowości komunikacji interpersonalnej.
- Znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej dla budowania relacji z grupą.
- Narzędzia komunikacji kierujące dynamiką procesów grupowych: klaryfikowanie, wiązanie, antagonizowanie i inne.

- Rozumienie barier komunikacyjnych i ich konsekwencji dla relacji z grupą i realizacji celów szkoleniowych.
 - Trening komunikacji, wspierającej proces uczenia się w oparciu o doświadczenie własne: podawanie instrukcji, prowadzenie analizy, przekazywanie wiedzy, transfer doświadczenia.
-

STYLE KOMUNIKACJI, A PROCES UCZENIA SIE Insights Discovery® 12-13.12.2026

- Poznanie specyficznych potrzeb komunikacyjnych poszczególnych typów osobowości.
 - Komunikacja racjonalna i komunikacja emocjonalna.
 - Dopasowanie sposobu komunikacji do potrzeb odbiorców.
 - Określenie swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju w komunikacji z grupą.
 - Budowanie wiarygodności i zaufania w relacji z poszczególnymi typami osobowości.
-

RADZENIE SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI NA SALI SZKOLENIOWEJ 16-17.01.2027

- Zrozumienie zjawiska oporu i przyczyn jego powstawania.
 - Identyfikacja zachowań i postaw trenera, które mogą powodować sytuacje trudne podczas szkolenia.
 - Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z oporem i identyfikacji „Uczestników trudnych”.
 - Nabycie umiejętności radzenia sobie z różnymi sytuacjami trudnymi: ukryty i jawny konflikt w grupie, łamanie zasad kontraktu, podważanie autorytetu trenera i inne.
 - Umiejętności radzenia sobie z oporem wobec zmian, strategie eliminowania barier.
-

METODY TRENERSKIE - NARZEDZIA PRACY WARSZTATOWEJ 13-14.02.2027

- Poznanie różnych form pracy warsztatowej: ice-breakery, ćwiczenia - podnoszące dynamikę pracy grupowej, wyciszające, konfrontacyjne, bezpieczne, studia przypadków, video trening, wykorzystanie filmów i inne.
 - Projektowanie modułów edukacyjnych w oparciu o cykl Kolba.
 - Projektowanie własnych ćwiczeń szkoleniowych.
 - Rozumienie znaczenia struktury i procesu w edukacji ludzi dorosłych.
-

METODY TRENERSKIE - KONSTRUOWANIE SCENARIUSZA WARSZTATU 13-14.03.2027

- Formułowanie celów szkoleniowych.
 - Metody ewaluacji szkoleń – model Donalda Kirkpatricka i inne.
 - Planowanie czasu warsztatu uwzględniającego kształtowanie kompetencji: wiedza + umiejętności + postawa.
 - Budowanie scenariusza warsztatu szkoleniowego.
-

WARSZTATY AUTORSKIE - ETIUDY UCZESTNIKÓW I UCZESTNICZEK I FEEDBACK 17-18.04.2027 oraz 15-16.05.2027

- Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu.
- Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.
- Doskonalenie umiejętności udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej.

- Planowanie dalszych działań rozwijających kompetencje trenerskie.
- Budowanie pewności siebie w roli trenera/trenerki.

ZJAZD CERTYFIKACYJNY - INTEGRACJA DOSWIADCZENIA I PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI 12-13.06.2027

- Integracja doświadczenia z rocznego programu Szkoły Trenerów Metrum®.
- Planowanie przyszłości w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa.
- Wręczenie certyfikatów i celebrowanie wspólnego roku nauki.

Warunki organizacyjne

Szkolenie jest zaprojektowane tak, aby komfortowo pracowało się z grupą 10-16 osób.

Szkolenie odbywa się czasowo według harmonogramu jednak z uwagi na różne tempo pracy kursantów - możliwe są minimalne przesunięcia.

Metoda walidacji efektów kształcenia:

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona po zakończeniu usługi w formie testu teoretycznego online z wynikiem generowanym automatycznie. Test realizowany jest z wykorzystaniem platformy Google Forms. Wynik generowany jest automatycznie po przesłaniu odpowiedzi, bez ręcznej oceny odpowiedzi uczestnika.

Podczas procesu walidacji uczestnikom zapewnione zostaje wsparcie organizacyjno-techniczne związane z obsługą narzędzia online. Proces kształcenia i walidacji realizowany jest zgodnie z zasadą rozdzielności funkcji szkoleniowej i oceniającej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 162

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 162 Integracja grupy warsztatowej i budowanie kontraktu psychologicznego	Zajęcia	Justyna Czempik	15-09-2026	13:00	14:30	01:30
2 z 162 -	Przerwa	-	15-09-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 162 Budowanie poczucia bezpieczeństwa do pracy na doświadczeniu u własnym	Zajęcia	Justyna Czempik	15-09-2026	14:45	16:30	01:45
4 z 162 -	Przerwa	-	15-09-2026	16:30	17:15	00:45
5 z 162 Nazywanie emocji i doświadczeń w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	Justyna Czempik	15-09-2026	17:15	19:00	01:45
6 z 162 -	Przerwa	-	15-09-2026	19:00	19:15	00:15
7 z 162 Refleksja nad własnym funkcjonowaniem w grupie	Zajęcia	Justyna Czempik	15-09-2026	19:15	21:00	01:45
8 z 162 Doświadczenie procesu grupowego w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	Justyna Czempik	16-09-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 162 -	Przerwa	-	16-09-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 162 Identyfikowanie emocji i potrzeb pojawiających się w kontakcie z innymi	Zajęcia	Justyna Czempik	16-09-2026	10:45	12:30	01:45
11 z 162 -	Przerwa	-	16-09-2026	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 162 Analiza własnych schematów zachowań interpersonalnych	Zajęcia	Justyna Czempik	16-09-2026	13:15	15:00	01:45
13 z 162 -	Przerwa	-	16-09-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 162 Informacja zwrotna jako narzędzie budowania samoświadomości	Zajęcia	Justyna Czempik	16-09-2026	15:15	17:00	01:45
15 z 162 Rozwijanie samoświadomości w kontakcie z grupą	Zajęcia	Justyna Czempik	17-09-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 162 -	Przerwa	-	17-09-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 162 Wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie	Zajęcia	Justyna Czempik	17-09-2026	10:45	12:30	01:45
18 z 162 -	Przerwa	-	17-09-2026	12:30	13:15	00:45
19 z 162 Rozpoznawanie własnych zasobów i ograniczeń	Zajęcia	Justyna Czempik	17-09-2026	13:15	15:00	01:45
20 z 162 -	Przerwa	-	17-09-2026	15:00	15:15	00:15
21 z 162 Analiza wpływu własnych zachowań na innych uczestników	Zajęcia	Justyna Czempik	17-09-2026	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 162 Określanie własnych granic psychologicznych	Zajęcia	Justyna Czempik	18-09-2026	09:00	10:30	01:30
23 z 162 -	Przerwa	-	18-09-2026	10:30	10:45	00:15
24 z 162 Komunikowanie granic w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	Justyna Czempik	18-09-2026	10:45	12:30	01:45
25 z 162 -	Przerwa	-	18-09-2026	12:30	13:15	00:45
26 z 162 Analiza informacji zwrotnych otrzymywanych od grupy	Zajęcia	Justyna Czempik	18-09-2026	13:15	15:00	01:45
27 z 162 -	Przerwa	-	18-09-2026	15:00	15:15	00:15
28 z 162 Budowanie odpowiedzialności za własne zachowania	Zajęcia	Justyna Czempik	18-09-2026	15:15	17:00	01:45
29 z 162 Rozwijanie myślenia systemowego w pracy z ludźmi	Zajęcia	Justyna Czempik	19-09-2026	07:00	08:30	01:30
30 z 162 -	Przerwa	-	19-09-2026	08:30	08:45	00:15
31 z 162 Analiza zależności i wzajemnych wpływów w grupie	Zajęcia	Justyna Czempik	19-09-2026	08:45	10:30	01:45
32 z 162 -	Przerwa	-	19-09-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 162 Integracja doświadczeń zdobytych podczas treningu interpersonalnego	Zajęcia	Justyna Czempik	19-09-2026	10:45	12:30	01:45
34 z 162 -	Przerwa	-	19-09-2026	12:30	13:15	00:45
35 z 162 Formułowanie indywidualnych wniosków rozwojowych	Zajęcia	Justyna Czempik	19-09-2026	13:15	15:00	01:45
36 z 162 Dynamika procesu grupowego a realizacja celów szkoleniowych	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	10-10-2026	10:00	11:30	01:30
37 z 162 -	Przerwa	-	10-10-2026	11:30	11:45	00:15
38 z 162 Fazy procesu grupowego i ich charakterystyka	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	10-10-2026	11:45	13:30	01:45
39 z 162 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:30	14:15	00:45
40 z 162 Zachowania wspierające i blokujące pracę grupy	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	10-10-2026	14:15	16:00	01:45
41 z 162 -	Przerwa	-	10-10-2026	16:00	16:15	00:15
42 z 162 1. Analiza przypadków z perspektywy procesu grupowego	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	10-10-2026	16:15	18:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
43 z 162 Interwencje trenerskie wpływające na dynamikę grupy	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	11-10-2026	09:00	10:30	01:30
44 z 162 -	Przerwa	-	11-10-2026	10:30	10:45	00:15
45 z 162 Proces grupowy a poczucie bezpieczeństwa uczestników	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	11-10-2026	10:45	12:30	01:45
46 z 162 -	Przerwa	-	11-10-2026	12:30	13:15	00:45
47 z 162 Proces grupowy a struktura szkolenia warsztatowego	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	11-10-2026	13:15	15:00	01:45
48 z 162 -	Przerwa	-	11-10-2026	15:00	15:15	00:15
49 z 162 Wnioski i zastosowanie wiedzy w pracy trenera	Zajęcia	Grzegorz Baczewski	11-10-2026	15:15	17:00	01:45
50 z 162 Podstawy komunikacji interpersonalnej w pracy trenera	Zajęcia	Justyna Głównka	14-11-2026	10:00	11:30	01:30
51 z 162 -	Przerwa	-	14-11-2026	11:30	11:45	00:15
52 z 162 Komunikacja werbalna i niewerbalna w pracy z grupą	Zajęcia	Justyna Głównka	14-11-2026	11:45	13:30	01:45
53 z 162 -	Przerwa	-	14-11-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
54 z 162 Bariery komunikacyjne i ich konsekwencje	Zajęcia	Justyna Głównka	14-11-2026	14:15	16:00	01:45
55 z 162 -	Przerwa	-	14-11-2026	16:00	16:15	00:15
56 z 162 Komunikacja wspierająca proces uczenia się	Zajęcia	Justyna Głównka	14-11-2026	16:15	18:00	01:45
57 z 162 Klaryfikowanie jako narzędzie pracy trenerskiej	Zajęcia	Justyna Głównka	15-11-2026	09:00	10:30	01:30
58 z 162 -	Przerwa	-	15-11-2026	10:30	10:45	00:15
59 z 162 Wiązanie i antagonizowanie w procesie grupowym	Zajęcia	Justyna Głównka	15-11-2026	10:45	12:30	01:45
60 z 162 -	Przerwa	-	15-11-2026	12:30	13:15	00:45
61 z 162 Podawanie instrukcji i prowadzenie analizy ćwiczeń	Zajęcia	Justyna Głównka	15-11-2026	13:15	15:00	01:45
62 z 162 -	Przerwa	-	15-11-2026	15:00	15:15	00:15
63 z 162 Transfer doświadczenia i podsumowanie procesu uczenia się	Zajęcia	Justyna Głównka	15-11-2026	15:15	17:00	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
64 z 162 Typy osobowości według Insights Discovery®	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	12-12-2026	10:00	11:30	01:30
65 z 162 -	Przerwa	-	12-12-2026	11:30	11:45	00:15
66 z 162 Potrzeby komunikacyjne poszczególnych typów osobowości	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	12-12-2026	11:45	13:30	01:45
67 z 162 -	Przerwa	-	12-12-2026	13:30	14:15	00:45
68 z 162 Komunikacja racjonalna i komunikacja emocjonalna	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	12-12-2026	14:15	16:00	01:45
69 z 162 -	Przerwa	-	12-12-2026	16:00	16:15	00:15
70 z 162 Budowanie relacji z różnymi typami odbiorców	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	12-12-2026	16:15	18:00	01:45
71 z 162 Dopasowanie sposobu komunikacji do odbiorcy	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	13-12-2026	09:00	10:30	01:30
72 z 162 -	Przerwa	-	13-12-2026	10:30	10:45	00:15
73 z 162 Rozpoznawanie własnego stylu komunikacji	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	13-12-2026	10:45	12:30	01:45
74 z 162 -	Przerwa	-	13-12-2026	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
75 z 162 Mocne strony i obszary rozwoju w komunikacji	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	13-12-2026	13:15	15:00	01:45
76 z 162 -	Przerwa	-	13-12-2026	15:00	15:15	00:15
77 z 162 Budowanie wiarygodności i zaufania w pracy trenera	Zajęcia	Bartłomiej Marszałek	13-12-2026	15:15	17:00	01:45
78 z 162 Mechanizmy powstawania oporu uczestników	Zajęcia	Kuba Giedrojc	16-01-2027	10:00	11:30	01:30
79 z 162 -	Przerwa	-	16-01-2027	11:30	11:45	00:15
80 z 162 Postawy trenera sprzyjające pojawianiu się oporu	Zajęcia	Kuba Giedrojc	16-01-2027	11:45	13:30	01:45
81 z 162 -	Przerwa	-	16-01-2027	13:30	14:15	00:45
82 z 162 Identyfikacja uczestników trudnych	Zajęcia	Kuba Giedrojc	16-01-2027	14:15	16:00	01:45
83 z 162 -	Przerwa	-	16-01-2027	16:00	16:15	00:15
84 z 162 Analiza sytuacji trudnych w pracy szkoleniowej	Zajęcia	Kuba Giedrojc	16-01-2027	16:15	18:00	01:45
85 z 162 Radzenie sobie z konfliktem w grupie	Zajęcia	Kuba Giedrojc	17-01-2027	09:00	10:30	01:30
86 z 162 -	Przerwa	-	17-01-2027	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
87 z 162 Reagowanie na łamanie kontraktu grupowego	Zajęcia	Kuba Giedrojc	17-01-2027	10:45	12:30	01:45
88 z 162 -	Przerwa	-	17-01-2027	12:30	13:15	00:45
89 z 162 Reagowanie na podważanie autorytetu trenera	Zajęcia	Kuba Giedrojc	17-01-2027	13:15	15:00	01:45
90 z 162 -	Przerwa	-	17-01-2027	15:00	15:15	00:15
91 z 162 Strategie pracy z oporem wobec zmiany	Zajęcia	Kuba Giedrojc	17-01-2027	15:15	17:00	01:45
92 z 162 Formy pracy warsztatowej i ich zastosowanie	Zajęcia	Agata Otrębska	13-02-2027	10:00	11:30	01:30
93 z 162 -	Przerwa	-	13-02-2027	11:30	11:45	00:15
94 z 162 Ćwiczenia aktywizujące i budujące dynamikę grupy	Zajęcia	Agata Otrębska	13-02-2027	11:45	13:30	01:45
95 z 162 -	Przerwa	-	13-02-2027	13:30	14:15	00:45
96 z 162 Ćwiczenia wyciszające, konfrontacyjne i bezpieczne	Zajęcia	Agata Otrębska	13-02-2027	14:15	16:00	01:45
97 z 162 -	Przerwa	-	13-02-2027	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
98 z 162 Studium przypadku i analiza materiałów edukacyjnych	Zajęcia	Agata Otrębska	13-02-2027	16:15	18:00	01:45
99 z 162 Projektowanie modułów edukacyjnych według cyklu Kolba	Zajęcia	Agata Otrębska	14-02-2027	09:00	10:30	01:30
100 z 162 -	Przerwa	-	14-02-2027	10:30	10:45	00:15
101 z 162 Projektowanie autorskich ćwiczeń szkoleniowych	Zajęcia	Agata Otrębska	14-02-2027	10:45	12:30	01:45
102 z 162 -	Przerwa	-	14-02-2027	12:30	13:15	00:45
103 z 162 Struktura procesu uczenia się osób dorosłych	Zajęcia	Agata Otrębska	14-02-2027	13:15	15:00	01:45
104 z 162 -	Przerwa	-	14-02-2027	15:00	15:15	00:15
105 z 162 Dobór metod do celów edukacyjnych	Zajęcia	Agata Otrębska	14-02-2027	15:15	17:00	01:45
106 z 162 Formułowanie celów szkoleniowych	Zajęcia	Agata Otrębska	13-03-2027	10:00	11:30	01:30
107 z 162 -	Przerwa	-	13-03-2027	11:30	11:45	00:15
108 z 162 Cele SMART w projektowaniu warsztatów	Zajęcia	Agata Otrębska	13-03-2027	11:45	13:30	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
109 z 162 -	Przerwa	-	13-03-2027	13:30	14:15	00:45
110 z 162 Planowanie procesu uczenia się uczestników	Zajęcia	Agata Otrębska	13-03-2027	14:15	16:00	01:45
111 z 162 -	Przerwa	-	13-03-2027	16:00	16:15	00:15
112 z 162 Projektowanie struktury warsztatu	Zajęcia	Agata Otrębska	13-03-2027	16:15	18:00	01:45
113 z 162 Metody ewaluacji szkoleń	Zajęcia	Agata Otrębska	14-03-2027	09:00	10:30	01:30
114 z 162 -	Przerwa	-	14-03-2027	10:30	10:45	00:15
115 z 162 Model Donalda Kirkpatricka w praktyce	Zajęcia	Agata Otrębska	14-03-2027	10:45	12:30	01:45
116 z 162 -	Przerwa	-	14-03-2027	12:30	13:15	00:45
117 z 162 Planowanie czasu warsztatu szkoleniowego	Zajęcia	Agata Otrębska	14-03-2027	13:15	15:00	01:45
118 z 162 -	Przerwa	-	14-03-2027	15:00	15:15	00:15
119 z 162 Tworzenie scenariusza warsztatu szkoleniowego	Zajęcia	Agata Otrębska	14-03-2027	15:15	17:00	01:45
120 z 162 Udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej	Zajęcia	Beata Kozak	17-04-2027	10:00	11:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
121 z 162 -	Przerwa	-	17-04-2027	11:30	11:45	00:15
122 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	17-04-2027	11:45	13:30	01:45
123 z 162 -	Przerwa	-	17-04-2027	13:30	14:15	00:45
124 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	17-04-2027	14:15	16:00	01:45
125 z 162 -	Przerwa	-	17-04-2027	16:00	16:15	00:15
126 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	17-04-2027	16:15	18:00	01:45
127 z 162 Budowanie pewności siebie w roli trenera/trenerki	Zajęcia	Beata Kozak	18-04-2027	09:00	10:30	01:30
128 z 162 -	Przerwa	-	18-04-2027	10:30	10:45	00:15
129 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	18-04-2027	10:45	12:30	01:45
130 z 162 -	Przerwa	-	18-04-2027	12:30	13:15	00:45
131 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	18-04-2027	13:15	15:00	01:45
132 z 162 -	Przerwa	-	18-04-2027	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
133 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	18-04-2027	15:15	17:00	01:45
134 z 162 Zachowania sprzyjające i niesprzyjające współpracy w grupie.	Zajęcia	Beata Kozak	15-05-2027	10:00	11:30	01:30
135 z 162 -	Przerwa	-	15-05-2027	11:30	11:45	00:15
136 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	15-05-2027	11:45	13:30	01:45
137 z 162 -	Przerwa	-	15-05-2027	13:30	14:15	00:45
138 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	15-05-2027	14:15	16:00	01:45
139 z 162 -	Przerwa	-	15-05-2027	16:00	16:15	00:15
140 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	15-05-2027	16:15	18:00	01:45
141 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	16-05-2027	09:00	10:30	01:30
142 z 162 -	Przerwa	-	16-05-2027	10:30	10:45	00:15
143 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	16-05-2027	10:45	12:30	01:45
144 z 162 -	Przerwa	-	16-05-2027	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
145 z 162 Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu	Zajęcia	Beata Kozak	16-05-2027	13:15	15:00	01:45
146 z 162 -	Przerwa	-	16-05-2027	15:00	15:15	00:15
147 z 162 Analiza zastosowanych metod i narzędzi szkoleniowych	Zajęcia	Beata Kozak	16-05-2027	15:15	17:00	01:45
148 z 162 Integracja doświadczeń zdobytych podczas programu	Zajęcia	Justyna Czempik	12-06-2027	10:00	11:30	01:30
149 z 162 -	Przerwa	-	12-06-2027	11:30	11:45	00:15
150 z 162 Analiza rozwoju kompetencji trenerskich	Zajęcia	Justyna Czempik	12-06-2027	11:45	13:30	01:45
151 z 162 -	Przerwa	-	12-06-2027	13:30	14:15	00:45
152 z 162 Odkrywanie własnego stylu pracy trenerskiej	Zajęcia	Justyna Czempik	12-06-2027	14:15	16:00	01:45
153 z 162 -	Przerwa	-	12-06-2027	16:00	16:15	00:15
154 z 162 Planowanie dalszego rozwoju zawodowego	Zajęcia	Justyna Czempik	12-06-2027	16:15	18:00	01:45
155 z 162 Metoda Drogi do celu Diltsa	Zajęcia	Justyna Czempik	13-06-2027	09:00	10:30	01:30
156 z 162 -	Przerwa	-	13-06-2027	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
157 z 162 Moja wizja i misja	Zajęcia	Justyna Czempik	13-06-2027	10:45	12:30	01:45
158 z 162 -	Przerwa	-	13-06-2027	12:30	13:15	00:45
159 z 162 Tworzenie indywidualnego planu rozwoju	Zajęcia	Justyna Czempik	13-06-2027	13:15	15:00	01:45
160 z 162 -	Przerwa	-	13-06-2027	15:00	15:15	00:15
161 z 162 Podsumowanie procesu uczenia się w Szkole Trenerów Metrum®	Zajęcia	Justyna Czempik	13-06-2027	15:15	16:15	01:00
162 z 162 -	Walidacja	Justyna Czempik	13-06-2027	16:15	17:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	184:00
w tym suma godzin zajęć	154:30
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	28:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	207:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 947,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	59,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,37 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	184:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

Agata Otrębska

Pracuje jako trenerka od 2013 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 10 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2021 – 2026 szkoliła z tematów: narzędzia pracy coacha, zarządzanie zmianą, rozwój liderów, metodologia pracy trenera, przygotowywanie scenariusza warsztatu, train the trainer, zarządzanie zespołami, szkolenia kadry kierowniczej, warsztaty dla zespołów HR - wdrażanie zmian w organizacjach, paszporty talentów Gallupa, zarządzanie czasem, zarządzanie konfliktem, Inspiring Leadership - rozwój menadżerów.

W latach 2021 – 2026 przeprowadziła:

- Ponad 2750 h szkoleniowo-warsztatowych
- Ponad 650 h rozwoju indywidualnego/grupowego prowadzonego metodami coachingowymi, w tym: coaching indywidualny, coaching grupowy, team coaching, superwizje, konsultacje, moderacje



2 z 7

Kuba Giedrojc

Pracuje jako trener od 2007 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 2 250 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2021 – 2026 szkolił z tematów: metodologia w pracy trenera, praca z oporem, dynamika

pracy grupowej, wystąpienia publiczne, komunikacja asertywna, trening śmiałości, narzędzia pracy coacha, coachingowy model przywództwa, mentoring w biznesie, budowanie marki osobistej, psychologia pozytywna, skuteczna komunikacja, aktywne słuchanie, team coaching.

Jego kompetencje potwierdzają następujące szkolenia własne:

- Szkoła Coachingu The Art and Science of Coaching (Vancouver)
- Academy od Executive Coaching (London)
- Szkoła Trenerów Biznesu (House of Skills)
- Szkoła Trenerów Metrum

W latach 2021-2026 odbył następujące szkolenia własne:

- Trener FRIS
- Job crafting
- Wykorzystanie narzędzi AI w biznesie
- Budowanie kompetencji menadżerskich w oparciu o metodologię Gallupa
- Budowanie kompetencji menadżerskich w oparciu o metodologię Insights Discovery



3 z 7

Justyna Czempik

Akredytowana Coacherka MCC w ICF.

Pracuje jako trenerka od 2004 roku.

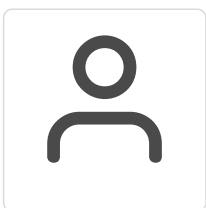
Łącznie przeprowadziła ponad 10 000 godzin warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2021 – 2025 szkoliła z tematów:

- Trening interpersonalny
- Trening obecności
- Trening integracyjny
- Team coaching
- Superwizje grupowe i indywidualne
- Coaching indywidualny, grupowy i zespołowy
- Komunikacja interpersonalna
- Zmiana i stres
- Zarządzanie i przywództwo
- Metody pracy coachingowej

W latach 2019-2026 odbyła następujące szkolenia własne:

- Management 3.0
- AgilePM Project Management Foundation Examination
- Clean Coaching
- Action Learning I i II stopień
- Szkolenie przygotowujące do certyfikacji MCC
- Szkoła Scrum Masterów i Agile Coachów



4 z 7

Beata Kozak

Pracuje jako trenerka od 1995 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 30 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2021 – 2026 szkoliła z tematów:

Train the trainer, rozumienie dynamiki procesu grupowego, komunikacja w pracy trenera, metodologia pracy trenera, radzenie sobie z sytuacjami trudnymi na sali szkoleniowej, superwizja warsztatów autorskich, trening interpersonalny, trening intrapsychiczny, komunikacja w biznesie, przeciwdziałanie mobbingowi, long-life learning, komunikacja międzypokoleniowa,

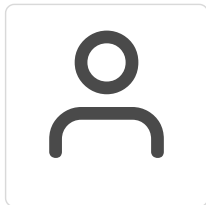
zarządzanie zmianą, coaching w biznesie.

Jej kompetencje potwierdzają następujące szkolenia własne:

Akredytacja Competence Game, Akredytacja Insights Discovery, Co-Active Coaching, ORSC Systemic coaching, Coaching Prowokacyjny, Superwizor rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Trener treningu Interpersonalnego Akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Trener warsztatu akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne

W latach 2021-2026 odbyła następujące szkolenia własne:

Gallup Certified Coach (sierpień 2023), Insights Discovery (kwiecień 2025 – licencja wymagająca rocznego odnawiania), Podróż Bohatera (2026) - certyfikowana metoda pracy coachingowej



5 z 7

Bartłomiej Marszałek

Pracuje jako trener od 2014 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 600h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2021 – 2026 szkolił z tematów:

Mentoringu, tutoringu, efektywnej komunikacji, efektywnej rekrutacji, specyfiki pracy z młodzieżą, budowania zespołu, budowania zespołu w oparciu o Facet5, budowania ścieżki rozwoju pracownika, efektywnego feedbacku, budowania wewnętrznej motywacji, komunikacji porozumienia bez przemocy, budowania strategii organizacji.

W latach 2019-2026 odbył następujące szkolenia własne:

- PRIMED Institute in Character Education - Universidad Internacional de la Rioja, University of Missouri-St. Louis, University of Navarra,
- FPL Master Class Management poziom I i poziom II - FPL,
- Strategic Sales Leadership - ICAN Institute



6 z 7

Justyna Głowska

Łącznie przeprowadziła ponad 100h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2026 szkoliła z tematów:

zarządzanie talentami w zespołach, well-being w organizacjach, neuro różnorodność w zespołach, coaching grupowy, dynamika procesów grupowych, metody dialogu motywującego, AI w organizacjach, komunikacja i asertywność, budowanie kultury organizacji, w której ludzie chcą pracować, przywództwo oparte na talentach, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

W latach 2022-2026 odbyła następujące szkolenia własne:

- ☑ 2022 – Wzmacniaj i Rozwijaj
- ☑ 2024 – kurs przygotowujący do pracy metodą tutoringu rozwojowego wraz z superwizją grupową i indywidualną
- ☑ Szkoła Trenerów Metrum®
- ☑ 2025 – Google Umiejętności Jutra AI
- ☑ 2026 – ukończenie studiów MBA dla NGO



7 z 7

Grzegorz Baczewski

Pracuje jako trener od 2024 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 150 godzin warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2024 – 2026 szkolił z tematów: zmiany kultury organizacyjnej firmy, rola zarządu w kształtowaniu kultury organizacyjnej, siła różnorodności, coaching w biznesie, budowanie zaangażowania pracowników w różnorodnym zespole, efektywność indywidualna i zespołu z wykorzystaniem Insights Discovery, męskie wartości – męskie wybory, budowanie odporności psychicznej, określanie priorytetów, wykorzystanie męskiej energii w różnorodnych zespołach, warsztaty w zakresie określania strategicznych decyzji i konsekwencji w ich wdrażaniu, siła w relacjach, menedżer pod presją, radzenie sobie ze stresem

W latach 2022-2026 odbył następujące szkolenia własne:

- Szkoła Trenerów Metrum - 09.2023 - 06.2024 r.
- Insights Discovery Accreditation - 04.2024 r.
- Business & Life Coaching Academy Metrum 03.2023 - 07.2023 r.
- Sesja Mentorcoachingu/superwizji - 06.2023 r.
- The One-Year Management Development Programme MANAGEMENT - ICAN Institute 10.2021 - 05.2022 r.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet autorskich materiałów dydaktycznych opracowanych przez zespół Metrum®, przygotowanych w estetycznych i praktycznych segregatorach ułatwiających pracę podczas zajęć oraz po zakończeniu szkolenia.

Każdy uczestnik otrzymuje również podkładkę do notowania oraz długopis z logo Metrum®. W cenę szkolenia wliczone jest także badanie preferencji indywidualnych CliftonStrengths®, wspierające rozwój świadomości własnych talentów, stylu działania i potencjału zawodowego.

Warunki uczestnictwa

Warunek uczestnictwa: ukończone 18 lat

W celu zapisania się / sprawdzenia czy są miejsca przed zapisem na szkolenie lub uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:

e-mail: biuro@metrum.edu.pl

telefon: 601 275 427

Informacje dodatkowe

Warunek wydania zaświadczenia:

Obecność na co najmniej 80% zajęć oraz pozytywny wynik walidacji.

Osoby, do których w szczególności adresowane jest to szkolenie:

Liderzy, menedżerowie i osoby zarządzające zespołami

Kierownicy, dyrektorzy, HR Business Partnerzy, liderzy projektów.

Osoby odpowiedzialne za rozwój ludzi w organizacjach.

Trenerzy, doradcy, psycholodzy, terapeuci i edukatorzy

Osoby, które już pracują z ludźmi w obszarze wsparcia lub rozwoju.

Trenerzy umiejętności miękkich, psycholodzy, pedagogzy, terapeuci, doradcy zawodowi.

Specjaliści HR, L&D, rekruterzy

Osoby pracujące w działach personalnych i szkoleniowych.

Konsultanci zajmujący się rekrutacją, oceną kompetencji, rozwojem talentów.

Osoby planujące zmianę zawodową

Osoby wypalone zawodowo, szukające pracy z sensem i większego wpływu.

Osoby po krótszych kursach trenerskich, które chcą ugruntować wiedzę i uczyć się w praktyce.

Adres

ul. Zabrska 3/6
40-068 Katowice
woj. śląskie

Zajęcia odbywają się w samym centrum Katowic, przy ul. Zabrska 3/6, zaledwie 5 minut od dworca kolejowego i autobusowego. Spotykamy się we własnym, kameralnym centrum szkoleniowym Metrum®, zaprojektowanym tak, aby sprzyjało koncentracji, rozwojowi i komfortowej pracy warsztatowej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Beata Kozak

E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256