



BodyConnection
Agata Olszewska-
Sarapata

★★★★★ 4,9 / 5
797 ocen

Indywidualny mentoring z zakresu umiejętności coachingowych w ramach programu BodyConnection™ Practitioner.

Numer usługi 2026/08/10/34566/3737362

📍 Kraków
🗉 Mentoring
📄 stacjonarna
👤 Zajęcia indywidualne
🕒 11:00 h
📅 06.02.2027 do 06.03.2027

2 214,00 PLN brutto
1 800,00 PLN netto
201,27 PLN brutto/h
163,64 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Usługa jest dedykowana dla uczestników programu BodyConnection™ Practitioner.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	10-01-2027
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa prowadzi do rozwoju kompetencji coachingowych i przygotowuje do pozyskania akredytacji na poziomie PCC (ICF Professional Certified Coach) oraz samodzielnego prowadzenia sesji coachingowych i wspierania klientów w rozwoju osobistym i zawodowym zgodnie ze standardami i kluczowymi kompetencjami określonymi przez International Coaching Federation.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zawiera i realizuje ustalenia kontraktu coachingowego.	Opisuje, co wchodzi w zakres usługi coachingowej. Uzgadnia warunki współpracy oraz zakresy odpowiedzialności. Doprowadza do ustalenia przejrzystego kontraktu coachingowego dotyczącego relacji, procesu, planów oraz celów. Określa z klientem cel na proces i na sesję oraz miary sukcesu. Projektuje rozmowę w kierunku pożądanego przez klienta rezultatu.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Definiuje i wdraża sposoby na budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa w procesie coachingowym.	Definiuje warunki wspierające zaufanie i poczucie w procesie coachingowym i je wdraża.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Przeprowadza proces odpowiadający na potrzeby klienta.	Monitoruje przebieg sesji. Dostosowuje proces oraz sposób prowadzenia sesji do potrzeb klienta. Stosuje adekwatne techniki i narzędzia coachingowe. Prezentuje postawę obecności i pewności podczas pracy z klientem. Rozpoznaje blokady w procesie coachingowym i wdraża sposoby na ich niwelowanie.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Prezentuje efektywną komunikację w pracy z klientem.	Definiuje kluczowe zasady skutecznej komunikacji w procesie coachingowym. Aktywnie słucha. Wdraża sposoby na zapewnienie jasności i zrozumienia. Rozpoznaje sygnały niewerbalne i wykorzystuje te informacje w prowadzeniu sesji. Rozróżnia kanały percepcyjne i stosuje język klienta. Dostrzega szerszy kontekst wypowiedzi klienta. Korzysta z narzędzi i technik ułatwiających klientowi dokonywanie odkryć i wspierających proces uczenia się. Zadaje pytania, które pomagają klientowi wykraczać poza dotychczasowe sposoby myślenia. Wspiera klienta w zmianie perspektywy. Zachęca klienta do podejmowania wyzwań.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja
Definiuje i wdraża kluczowe etapy sesji coachingowej.	Rozróżnia etapy rozmowy coachingowej. Płynnie przechodzi do kolejnych etapów sesji.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wspiera klienta w uczeniu się i rozwoju. Opracowuje z klientem plan działania.	Pracuje z klientem nad integracją nowych wglądów i wniosków. Przekłada z klientem odkrycia z sesji/procesu na działania. Pomaga w identyfikowaniu działań, które poprowadzą klienta do pożądaných rezultatów i tworzeniu planu działania.	Wywiad ustrukturyzowany
		Prezentacja
Definiuje i prezentuje postawę coachingową coacha.	Opisuje kluczowe zasady budowania relacji coachingowej. Definiuje i prezentuje podejście skoncentrowane na kliencie. Wykazuje, iż klienci są odpowiedzialni za swoje wybory. Wykorzystuje samoświadomość i intuicję z korzyścią dla klienta.	Wywiad ustrukturyzowany Prezentacja

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

W ramach programu BodyConnection Practitioner przygotowującego do pozyskania zawodu coacha jednym z elementów procesu edukacyjnego jest indywidualny mentoring jako jeden z wymaganych warunków określanych przez International Coaching Federation koniecznych do realizacji przed przystąpieniem do certyfikacji coachingowej. Indywidualny mentoring obejmuje analizę przeprowadzonych przez uczestniczkę sesji coachingowej, oceny ich pod kątem wymaganych umiejętności i standardów oraz uzupełnienie luk kompetencyjnych. Dodatkowo usługa obejmuje elementy superwizji, której celem jest wsparcie uczestniczki w poradeniu sobie z jej własnymi blokadami w pracy jako coach. Jest to istotny element rozwoju coacha, by profesjonalnie realizował usługi coachingowe po zakończeniu szkoły. Indywidualizowany mentoring pozwala odpowiedzieć na indywidualne potrzeby rozwojowe przyszłych coachów.

Mentoring pomoże uczestnikowi:

- zweryfikować bariery związane z nowym zawodem i wypracować sposoby na przełamanie ich
- uzyskać informacje zwrotne na temat tego, co już robi dobrze w prowadzonych sesjach, by wzmocnić wiarę w swoje umiejętności
- uzyskać informacje zwrotne na temat tego, co wymaga poprawy i w jaki sposób lepiej przeprowadzać klientów przez proces coachingowy.

Indywidualna informacja zwrotna wraz z wskazówkami rozwojowymi i konkretnymi narzędziami coachingowymi zostanie udzielona w obszarach:

1. Budowanie relacji coachingowej.
2. Struktura sesji coachingowej.
3. Kontraktowanie, proces ustalania celu klienta i pożądanego rezultatu sesji/procesu coachingowego.
4. Tworzenie doświadczenia wspierającego rozwój klienta. Wybrane narzędzia coachingowe jako alternatywa do stosowanych przez uczestniczkę do zastosowania w tematach związanych z motywacją, budowaniem poczucia własnej wartości i pewności siebie, budowaniem wizji, ustalaniem priorytetów i podejmowaniem decyzji, radzeniem sobie ze stresem oraz wypaleniem i innych, w których uczestniczka pracuje z klientami.
5. Dostosowanie komunikacji z klientem do jego preferowanych kanałów percepcyjnych.
6. Praca z emocjami i przekonaniami w coachingu.
7. Pytania sięgające sedna.
8. Blokady w procesie coachingowym.
9. Domykanie sesji coachingowej, planowanie działań.
10. Pozycja coacha w relacji coachingowej.

Podczas procesu zostaną przeanalizowane 2 sesje poprowadzone przez uczestnika. Do każdej sesji uczestnik uzyska wskazówki, jak jeszcze lepiej poprowadzić momenty sesji, które są dla niej wyzwaniem oraz jakie narzędzia coachingowe można zastosować w danym przypadku.

Narzędzia i metody pracy:

- rozmowa mentoringowa
- analiza nagranych sesji coachingowych przeprowadzonych przez uczestnika
- informacja zwrotna zgodnie ze standardami i kluczowymi kompetencjami coachingowymi określonymi przez ICF Global.
- zalecenia i wskazówki dotyczące rozwoju umiejętności
- dodatkowe narzędzia do pracy coachingowej
- sesje pytań i odpowiedzi

Wszystkie informacje zwrotne wraz ze wskazówkami oraz oceną poziomu kompetencji uczestniczka otrzyma w formie pisemnej.

Część mentoringowa obejmuje 9,5 godziny usługi.

Walidacja obejmuje 1,5 godziny usługi.

W ramach walidacji zostanie oceniony sesji przeprowadzonej przez uczestnika (prezentacja) oraz uczestnik odpowie na pytania zadane przez walidatora.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 -	Walidacja	-	06-02-2027	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 9 Wprowadzenie do procesu. Ustalenie potrzeb, obszarów do rozwoju i celów uczestnika na proces mentoringowy	Zajęcia	Agata Olszewska-Sarapata	06-02-2027	10:30	11:00	00:30
3 z 9 Analiza przeprowadzonej przez uczestniczkę sesji coachingowej . Feedback.	Zajęcia	Agata Olszewska-Sarapata	06-02-2027	11:00	13:00	02:00
4 z 9 -	Przerwa	-	06-02-2027	13:00	14:00	01:00
5 z 9 Superwizja. Wskazówki rozwojowe w obszarach do rozwoju. Narzędzia coachingowe odpowiadające na potrzeby uczestnika. Sesja pytań i odpowiedzi.	Zajęcia	Agata Olszewska-Sarapata	06-02-2027	14:00	15:30	01:30
6 z 9 Analiza przeprowadzonej przez uczestniczkę sesji coachingowej . Feedback.	Zajęcia	Agata Olszewska-Sarapata	06-03-2027	10:00	12:00	02:00
7 z 9 -	Przerwa	-	06-03-2027	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 Superwizja. Wskazówki rozwojowe w obszarach do rozwoju. Narzędzia coachingowe odpowiadające na potrzeby uczestnika. Sesja pytań i odpowiedzi.	Zajęcia	Agata Olszewska-Sarapata	06-03-2027	13:00	14:30	01:30
9 z 9 -	Walidacja	-	06-03-2027	14:30	15:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	11:00
w tym suma godzin zajęć	07:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	12:00

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	2 214,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	201,27 PLN
Koszt osobogodziny netto	163,64 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	11:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agata Olszewska-Sarapata

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca Body Connection Coaching™ – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha. Przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń z zakresu umiejętności coachingowych. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 60 godzin mentoringu z zakresu umiejętności coachingowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma workbook do procesu mentoringowego a także pisemny feedback do przeprowadzonych sesji.

Warunki uczestnictwa

Zapis na usługę przy pomocy nadanego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Godzina usługi mentoringu = 60 min.

Adres

ul. Morelowa 4a/3

30-222 Kraków
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agata Olszewska-Sarapata

E-mail coaching.agata.olszewska@gmail.com

Telefon (+48) 668 820 300