



Instytut Rozwoju i
Edukacji Skeleton
KLAUDIA JASIŃSKA

★★★★★ 4,6 / 5
265 ocen

Coaching młodzieży i młodych dorosłych z elementami DBT

Numer usługi 2026/10/03/118749/3855888

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 12.12.2026 do 13.12.2026

1 600,00 PLN brutto
1 600,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób pracujących z młodzieżą i młodymi dorosłymi, które chcą poszerzyć kompetencje w zakresie wspierania rozwoju osobistego, regulacji emocji, budowania motywacji, odporności psychicznej oraz skutecznego radzenia sobie z trudnościami. W szczególności usługa przeznaczona jest dla pedagogów, psychologów, coachów, doradców zawodowych, wychowawców, nauczycieli, terapeutów, trenerów rozwoju osobistego, pracowników placówek oświatowych i pomocowych oraz studentów kierunków psychologicznych, pedagogicznych i społecznych przygotowujących się do pracy z młodzieżą i młodymi dorosłymi. Szkolenie jest kierowane również do uczestników projektu „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i/lub „Nowy start w Małopolsce z EURESem”; Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek - Rozwój Szkolenie stanowi także wsparcie dla osób indywidualnych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	11-12-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do wspierania młodzieży i młodych dorosłych w obszarze regulacji emocji, motywacji, radzenia sobie z napięciem i budowania skutecznych strategii działania. Uczestnik pozna narzędzia coachingowe oraz wybrane elementy DBT i nauczy się dobierać je do potrzeb, wieku i sytuacji osoby wspieranej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe założenia coachingu młodzieży i młodych dorosłych.	Wskazuje cele, zasady i ograniczenia pracy coachingowej z młodzieżą i młodymi dorosłymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia coaching od innych form wsparcia.	Wskazuje różnice między coachingiem, mentoringiem, doradztwem i oddziaływaniami terapeutycznymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wybrane elementy DBT wykorzystywane we wspieraniu młodzieży i młodych dorosłych.	Wskazuje znaczenie uważności, regulacji emocji, tolerancji dyskomfortu i skuteczności interpersonalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje trudności w zakresie regulacji emocji i radzenia sobie z napięciem.	Wskazuje zachowania i reakcje mogące świadczyć o trudnościach w samoregulacji, impulsywności lub przeciążeniu emocjonalnym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera narzędzia coachingowe do określonych potrzeb osoby wspieranej.	Wskazuje adekwatne pytania, techniki i strategie do celów związanych z motywacją, podejmowaniem decyzji i planowaniem działania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

DZIEŃ I – COACHING MŁODZIEŻY I MŁODYCH DOROSŁYCH

08:00–09:15 – MODUŁ 1. Podstawy coachingu młodzieży i młodych dorosłych

Wykład, dyskusja, case study

- Czym jest coaching i na czym polega proces coachingowy
- Specyfika pracy z młodzieżą i młodymi dorosłymi
- Coaching a mentoring, doradztwo, psychoedukacja i psychoterapia
- Rola coacha i odpowiedzialność osoby prowadzącej proces
- Granice pracy coachingowej
- Sytuacje, w których coaching nie jest odpowiednią formą wsparcia
- Budowanie relacji i poczucia bezpieczeństwa
- Kontrakt i zasady współpracy
- Poufność w pracy z młodzieżą
- Współpraca z rodzicem osoby niepełnoletniej

09:15–10:30 – MODUŁ 2. Budowanie relacji i komunikacja coachingowa

Wykład, ćwiczenia, dyskusja

- Budowanie kontaktu z młodą osobą
- Postawa coachingowa
- Aktywne słuchanie
- Odzwierciedlanie i parafraza
- Pytania otwarte i pogłębiające
- Pytania uruchamiające refleksję
- Praca z ciszą
- Komunikacja bez oceniania
- Rozpoznawanie potrzeb młodej osoby
- Budowanie atmosfery akceptacji i współpracy
- Praca z osobą, która nie chce rozmawiać
- Opór i brak zaangażowania w proces

10:30–11:30 – Przerwa

11:30–12:45 – MODUŁ 3. Cele, potrzeby i motywacja

Wykład, ćwiczenia, case study

- Rozpoznawanie potrzeb i obszarów do zmiany
- Cel młodej osoby a oczekiwania rodziców i otoczenia
- Formułowanie celu coachingowego
- Model SMART
- Model GROW
- Cele długoterminowe i krótkoterminowe
- Rozbijanie dużych celów na małe kroki
- Skalowanie
- Badanie gotowości do zmiany

- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna
- Wzmacnianie zaangażowania
- Praca z odkładaniem działania i rezygnacją
- Budowanie odpowiedzialności za własne decyzje

12:45–14:15 – MODUŁ 4. Zasoby, mocne strony i poczucie własnej wartości

Wykład, ćwiczenia, dyskusja

- Podejście skoncentrowane na zasobach
- Rozpoznawanie mocnych stron
- Mapa zasobów
- Koło życia
- Koło zasobów
- Poszukiwanie wcześniejszych sukcesów
- Praca na wyjątkach
- Budowanie poczucia sprawczości
- Poczucie własnej wartości a samoocena
- Rozpoznawanie wewnętrznego krytyka
- Praca z ograniczającymi przekonaniem
- Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie
- Rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności

14:15–16:00 – MODUŁ 5. Coaching w obszarze decyzji, zmiany i przyszłości

Wykład, ćwiczenia, case study

- Podejmowanie decyzji przez młodzież i młodych dorosłych
- Rozpoznawanie własnych wartości
- Wartości jako podstawa podejmowania decyzji
- Konflikt wartości
- Praca z dylematem
- Bilans korzyści i kosztów
- Analiza dostępnych możliwości
- Konsekwencje wyborów
- Coaching edukacyjny i zawodowy
- Planowanie przyszłości
- Wyznaczanie kierunku rozwoju
- Budowanie planu działania
- Monitorowanie realizacji celu
- Wzmacnianie odpowiedzialności za podejmowane decyzje

DZIEŃ II – NARZĘDZIA COACHINGOWE I ELEMENTY DBT

08:00–09:15 – MODUŁ 6. Coaching w obszarze relacji, pewności siebie i trudnych sytuacji

Wykład, ćwiczenia, case study

- Relacje rówieśnicze i partnerskie
- Budowanie i rozpoznawanie własnych granic
- Komunikowanie potrzeb
- Asertywność
- Radzenie sobie z odmową i krytyką
- Presja rówieśnicza i społeczna
- Porównywanie się z innymi
- Wpływ mediów społecznościowych na samoocenę
- Lęk przed oceną i popełnianiem błędów
- Perfekcjonizm i wysokie wymagania wobec siebie
- Rozwiązywanie konfliktów
- Wzmacnianie pewności siebie i poczucia sprawczości

09:15–10:30 – MODUŁ 7. Elementy DBT – uważność i regulacja emocji

Wykład, ćwiczenia, dyskusja

- Czym jest DBT – terapia dialektyczno-behawioralna

- Podstawowe założenia podejścia DBT
- Dialektyka – równowaga pomiędzy akceptacją a zmianą
- Walidacja emocji i doświadczeń młodej osoby
- Emocje jako źródło informacji
- Rozpoznawanie i nazywanie emocji
- Sygnały emocji w ciele
- Określanie natężenia emocji
- Zależność: sytuacja – myśli – emocje – reakcje ciała – zachowanie
- Czynniki zwiększające podatność emocjonalną
- Uważność i obserwowanie własnego doświadczenia
- Zatrzymanie automatycznej reakcji
- Działanie świadome zamiast impulsywnego

10:30–11:30 – Przerwa

11:30–12:45 – MODUŁ 8. Elementy DBT – strategię regulacji emocji

Wykład, ćwiczenia, case study

- Strategie regulowania silnych emocji
- Budowanie indywidualnego zestawu strategii regulacyjnych
- Rozpoznawanie momentu narastania napięcia
- Dobór strategii do poziomu pobudzenia
- Wspieranie świadomego reagowania
- Łączenie technik coachingowych z wybranymi umiejętnościami DBT
- Granice wykorzystywania elementów DBT w pracy coachingowej

12:45–14:15 – MODUŁ 9. Elementy DBT – tolerancja dyskomfortu

Wykład, ćwiczenia, dyskusja

- Czym jest tolerancja dyskomfortu
- Akceptacja trudnych emocji bez podejmowania impulsywnego działania
- Rozpoznawanie narastającego napięcia
- Strategie radzenia sobie z silnym pobudzeniem
- Techniki samouspokajania
- Odwracanie uwagi jako krótkoterminowa strategia radzenia sobie z napięciem
- Techniki wykorzystujące ciało i zmysły
- Budowanie własnego planu radzenia sobie w sytuacji silnych emocji

14:15–15:30 – MODUŁ 10. Skuteczność interpersonalna i integracja coachingu z elementami DBT

Wykład, case study, dyskusja

- Skuteczność interpersonalna w DBT
- Rozpoznawanie własnych potrzeb w relacji
- Komunikowanie potrzeb i oczekiwań
- Stawianie granic i odmawianie
- Asertywność i dbanie o relację
- Radzenie sobie z konfliktem
- Łączenie akceptacji siebie z podejmowaniem działań prowadzących do zmiany
- Dobór narzędzi coachingowych i elementów DBT do określonych potrzeb młodej osoby
- Możliwości i granice wykorzystywania wybranych umiejętności DBT w pracy coachingowej
- Podsumowanie najważniejszych treści szkolenia

15:30–16:00 – Walidacja

Walidacja efektów uczenia się odbywa się w formule zdalnej w czasie rzeczywistym i obejmuje test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Forma zajęć: usługa realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym, z aktywnym udziałem uczestników, przy wykorzystaniu metod interaktywnych i aktywizujących, dostosowanych do specyfiki szkolenia online. W trakcie realizacji szkolenia stosowane będą m.in.: miniwykład interaktywny, dyskusja moderowana, burza mózgów, analiza studium przypadku (case study), ćwiczenia praktyczne indywidualne i grupowe, symulacje i odgrywanie ról, analiza materiałów dydaktycznych, rozwiązywanie problemów oraz sesje pytań i odpowiedzi. Uczestnicy będą aktywnie angażowani w proces uczenia się poprzez analizę przypadków, opracowywanie propozycji ćwiczeń.

Czas trwania usługi rozwojowej został określony w godzinach zegarowych. Jedna godzina szkolenia to jedna godzina zegarowa (1 godzina zegarowa = 60 minut).

Łączny czas trwania usługi wynosi 16 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut). Wszystkie moduły szkoleniowe zostały zaplanowane w oparciu o godziny zegarowe. Przerwy są wliczane do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Podstawy coachingu młodej i młodych dorosłych	Zajęcia	Dorota Michalak	12-12-2026	08:00	09:15	01:15
2 z 13 Budowanie relacji i komunikacja coachingowa	Zajęcia	Dorota Michalak	12-12-2026	09:15	10:30	01:15
3 z 13 -	Przerwa	-	12-12-2026	10:30	11:30	01:00
4 z 13 Cele, potrzeby i motywacja	Zajęcia	Dorota Michalak	12-12-2026	11:30	12:45	01:15
5 z 13 Zasoby, mocne strony i poczucie własnej wartości	Zajęcia	Dorota Michalak	12-12-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 13 Coaching w obszarze decyzji, zmiany i przyszłości	Zajęcia	Dorota Michalak	12-12-2026	14:15	16:00	01:45
7 z 13 Coaching w obszarze relacji, pewności siebie i trudnych sytuacji	Zajęcia	Dorota Michalak	13-12-2026	08:00	09:15	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Elementy DBT – uważność i regulacja emocji	Zajęcia	Dorota Michalak	13-12-2026	09:15	10:30	01:15
9 z 13 -	Przerwa	-	13-12-2026	10:30	11:30	01:00
10 z 13 Elementy DBT – strategie regulacji emocji	Zajęcia	Dorota Michalak	13-12-2026	11:30	12:45	01:15
11 z 13 Elementy DBT – tolerancja dyskomfortu	Zajęcia	Dorota Michalak	13-12-2026	12:45	14:15	01:30
12 z 13 Skuteczność i interpersonalna integracja coachingu z elementami DBT	Zajęcia	Dorota Michalak	13-12-2026	14:15	15:30	01:15
13 z 13 -	Walidacja	-	13-12-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Cennik

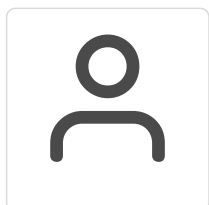
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dorota Michalak

Dorota Michalak – specjalistka pracująca z młodzieżą i młodymi dorosłymi, posiadająca doświadczenie w obszarze wspierania rozwoju osobistego, regulacji emocji, komunikacji oraz budowania kompetencji społecznych. Posiada wykształcenie w zakresie psychologii i pedagogiki oraz przygotowanie do pracy wspierającej młodzież i młodych dorosłych. Ukończyła szkolenia i kursy związane z coachingiem, pracą z emocjami, komunikacją oraz metodami wspierania rozwoju osobistego i społecznego. W okresie ostatnich 5 lat przed datą publikacji usługi w Bazie Usług Rozwojowych zdobywała i rozwijała doświadczenie zawodowe bezpośrednio związane z tematyką usługi, w szczególności poprzez prowadzenie zajęć, konsultacji, warsztatów i szkoleń dotyczących regulacji emocji, motywacji, radzenia sobie z napięciem, komunikacji oraz planowania działań. W swojej pracy wykorzystuje narzędzia coachingowe oraz wybrane elementy DBT wspierające rozwój uważności, regulacji emocji, tolerancji dyskomfortu i skuteczności interpersonalnej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają pełen zestaw profesjonalnych materiałów edukacyjnych, które obejmują zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne wskazówki. Dzięki tym materiałom uczestnicy będą mieli dostęp do niezbędnej wiedzy oraz narzędzi, które umożliwią im samodzielne wykorzystanie zdobytych umiejętności po zakończeniu kursu. Materiały szkoleniowe będą udostępnione na platformie Moodle w formacie PDF. Dzień przed szkoleniem każdy uczestnik otrzyma indywidualny login oraz hasło, umożliwiające dostęp do platformy. Po zalogowaniu będzie można pobrać profesjonalnie przygotowany komplet dokumentów.

Warunki uczestnictwa

Wymagana jest frekwencja na poziomie co najmniej 80% udziału w szkoleniu. Potwierdzenie obecności odbywa się na podstawie listy obecności oraz dwóch zrzutów ekranu dokumentujących udział w szkoleniu. Liczba godzin zegarowych usługi 16:00

Ukończone 18 lat i wykształcenie minimum średnie. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Informacje dodatkowe

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Warunki techniczne

Miejsce realizacji usługi: on-line.

Szkolenie będzie przeprowadzane za pośrednictwem platformy ZOOM.

Wymagania sprzętowe:

Komputer, bądź laptop z aktualną przeglądarką internetową (polecany chrom) - wymagania sprzętowe: Dual Core 2Ghz lub wyższy, 4gb ram (zalecane)

Smartfon, bądź tablet z systemem Android/iOS (wymagane pobranie aplikacji ZOOM)

Słuchawki/Głośniki

Mikrofon

Wymagana jest kamera Dostęp do Internetu o preferowanej szybkości min. 1 MB/s Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w przesłany link (dostępny tylko i wyłącznie na czas trwania szkolenia).

Uczestnicy PROSZENI SĄ o logowanie się na szkolenie z komputera stacjonarnego lub laptopa. Logowanie się z urządzeń mobilnych (telefon, tablet) BARDZO CZĘSTO powoduje u uczestników nagminne wylogowanie się/rozłączenie/ z systemu konferencyjnoszkoleniowego, co utrudnia i zakłóca prowadzenie zajęć.

Ponieważ do rozliczenia usługi potrzebujemy raportu z logowań, proszę o umieszczenie następującego zapisu: „Podstawą do rozliczenia usługi, jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia”- dotyczy to uczestników Projektu „FUR3”

Kontakt



Klaudia Jasińska

E-mail bur@skeleton.com.pl

Telefon (+48) 786 183 809