



Metrum Szkolenia
Coaching
Doradztwo Beata
Kozak



Szkoła Trenerów Metrum® - kompetencje

Numer usługi 2024/10/31/156597/2391299

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 144 h

📅 07.06.2025 do 12.04.2026

9 947,00 PLN brutto

8 086,99 PLN netto

69,08 PLN brutto/h

56,16 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Trenerzy/trenerki, absolwenci/absolwentki szkół i kursów trenerskich, podyplomowych studiów trenerskich; • studenci/studentki oraz absolwenci/absolwentki studiów psychologii, pedagogiki i innych kierunków; • nauczyciele/nauczycielki, pedagodzy/pedagożki, psycholodzy/psycholożki, doradcy/doradczynie zawodowi/e; • osoby pracujące z zespołami; • osoby planujące zmianę ścieżki kariery; • pracownicy działów HR; • osoby zainteresowane rozwojem osobistym.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	19-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	144
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

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 i ich wpływ na uczenie się uczestników. Identyfikuje fazy procesu grupowego na podstawie obserwowanych zachowań. Analizuje strukturę i dynamikę grupy z różnych perspektyw. Dobiera strukturę szkolenia do etapu rozwoju grupy.	• Wymienia i opisuje poszczególne fazy procesu grupowego. • Porównuje zachowania uczestników w różnych etapach rozwoju grupy. • Uzasadnia znaczenie norm i ich wpływu na funkcjonowanie grupy. • Analizuje przykłady interakcji grupowych i przypisuje je do odpowiednich faz. • Wskazuje oznaki przechodzenia grupy do kolejnego etapu rozwoju. • Formułuje wnioski dotyczące aktualnych potrzeb uczestników na danym etapie. • Diagnostuje swoją rolę jako trenera w kontekście aktualnej dynamiki grupowej. • Proponuje działania trenerskie adekwatne do poziomu zaangażowania i gotowości grupy. • Uzasadnia dostosowanie tempa i formy pracy do potrzeb grupy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Wywiad ustrukturyzowany Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje ogólne zasady i mechanizmy komunikacji interpersonalnej. Stosuje techniki komunikacji wspierającej proces uczenia się. Dobiera narzędzia komunikacji wizualnej do pracy trenerskiej. Moderuje komunikację grupową z wykorzystaniem technik trenerskich. Modeluje postawę otwartej, empatycznej i asertywnej komunikacji.	• Wymienia podstawowe elementy komunikacji interpersonalnej. • Opisuje znaczenie spójności komunikacji werbalnej i niewerbalnej. • Wskazuje błędy i bariery komunikacyjne w kontekście pracy z grupą. • Przeprowadza instrukcję, analizę i podsumowanie ćwiczenia, dbając o jasność przekazu. • Wykorzystuje techniki klaryfikowania i parafrazowania w interakcjach z uczestnikami. • Przekazuje informację zwrotną zgodnie z zasadami wspierającej komunikacji. • Opracowuje komunikaty graficzne wspierające proces uczenia się. • Wskazuje przykłady wykorzystania komunikacji wizualnej w pracy z grupą. • Otwiera i zamyka dyskusje z grupą zgodnie z celem szkolenia. • Formułuje wypowiedzi w duchu „ja jestem ok – ty jesteś ok”. • Dzieli się własnym doświadczeniem bez oceniania uczestników. • Reaguje spokojnie i stanowczo w sytuacjach wymagających asertywności.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Wywiad swobodny
Charakteryzuje potrzeby komunikacyjne poszczególnych typów osobowości zgodnie z metodologią Insights Discovery. Rozróżnia komunikację racjonalną i emocjonalną oraz stosuje je adekwatnie do kontekstu. Dopasowuje sposób komunikacji do potrzeb odbiorców. Identyfikuje własne mocne strony i obszary do rozwoju w komunikacji trenerskiej. Buduje wiarygodność i zaufanie w relacjach z osobami o różnych typach osobowości.	• Wskazuje różnice w stylach komunikacyjnych według klasyfikacji typów osobowości. • Przyporządkowuje konkretne potrzeby komunikacyjne do wybranych typów. • Opisuje możliwe trudności w komunikacji z poszczególnymi typami. • Przyporządkowuje przykłady wypowiedzi do stylu komunikacji (racjonalnej vs emocjonalnej). • Dobiera sposób wyrażania komunikatów w zależności od kontekstu grupowego. • Zmienia styl wypowiedzi w zależności od reakcji uczestników. • Formułuje komunikaty wspierające zaangażowanie i zrozumienie. • Formułuje informację zwrotną na temat własnego stylu komunikacji. • Wskazuje sytuacje, w których jego styl może być mniej skuteczny. • Formułuje wypowiedzi wspierające atmosferę bezpieczeństwa i zaufania.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy powstawania oporu u uczestników szkoleń. Identyfikuje własne postawy trenerskie mogące wywoływać trudności. Stosuje techniki radzenia sobie z trudnymi uczestnikami i sytuacjami w grupie. Dobiera strategie reagowania do rodzaju sytuacji trudnej.	• Wymienia psychologiczne i sytuacyjne źródła oporu. • Opisuje wpływ procesu zmiany na pojawianie się oporu. • Analizuje konsekwencje niezaopiekowanego oporu w grupie. • Wskazuje zachowania trenera, które zwiększają napięcie w grupie. • Analizuje przykłady interakcji, które mogą wywołać opór uczestników. • Dobiera adekwatne metody interwencji do typu trudności (np. konflikt, podważanie autorytetu). • Różnicuje reakcje w przypadku oporu jawnego i ukrytego. • Proponuje konkretne techniki radzenia sobie z łamaniem kontraktu lub podważaniem autorytetu. • Uzasadnia dobór strategii do kontekstu sytuacyjnego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny
Klasyfikuje formy pracy warsztatowej ze względu na ich funkcję i zastosowanie. Projektuje moduł edukacyjny w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się. Projektuje autorskie ćwiczenia szkoleniowe. Ocenia wpływ struktury i procesu na efektywność edukacji dorosłych.	• Wskazuje przykłady ćwiczeń podnoszących dynamikę, wyciszających, konfrontacyjnych i bezpiecznych. • Opisuje sytuacje, w których dana forma pracy jest adekwatna. • Opracowuje logiczny ciąg działań szkoleniowych według etapów cyklu Kolba. • Wskazuje metody dopasowane do każdego etapu cyklu. • Opisuje przebieg ćwiczenia wraz z instrukcją i celem edukacyjnym. • Przedstawia sposób podsumowania i transferu doświadczenia. • Wskazuje elementy struktury szkolenia, które wpływają na efektywność uczenia się. • Opisuje rolę trenera w podtrzymywaniu procesu uczenia się u dorosłych. • Uzasadnia konieczność dostosowania metod do potrzeb grupy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje cele szkoleniowe zgodne z zasadami SMART oraz z potrzebami grupy docelowej. Charakteryzuje podstawowe metody ewaluacji szkoleń i dobiera odpowiednie narzędzie do celu szkolenia. Planuje czas trwania poszczególnych etapów warsztatu z uwzględnieniem kształtowania kompetencji. Projektuje scenariusz warsztatu zgodny z cyklem uczenia się dorosłych.	• Wymienia i charakteryzuje co najmniej trzy metody ewaluacji. • Dobiera i uzasadnia wybór narzędzia ewaluacyjnego do konkretnego celu szkolenia. • Tworzy harmonogram szkolenia uwzględniający czas i cele każdego modułu. • Rozróżnia aktywności rozwijające wiedzę, umiejętności i postawy. • Projektuje strukturę warsztatu w oparciu o cykl Kolba lub inny model uczenia się. • Opisuje logiczny ciąg działań edukacyjnych w scenariuszu szkolenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje i integruje wiedzę oraz doświadczenia zdobyte w trakcie programu szkoleniowego. Projektuje własną ścieżkę rozwoju zawodowego w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa. Definiuje swój styl pracy trenerskiej.	• Wskazuje konkretne momenty, które miały wpływ na rozwój kompetencji trenerskich. • Opisuje zmiany w postawie i umiejętnościach trenerskich na przestrzeni szkolenia. • Wskazuje spójny cel rozwojowy oraz konkretne działania wspierające jego realizację. • Określa wartości, przekonania i tożsamość wspierające dalszy rozwój. • Wskazuje obszary do dalszego rozwoju na podstawie informacji zwrotnych z procesu. • Określa charakterystyczne cechy własnego stylu pracy. • Opisuje sytuacje, w których jego styl pracy przynosi najlepsze efekty.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak. Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak. Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak. Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia się i szkolenia od walidacji.

Program

Stawka VAT: 23%

Warunki organizacyjne:

Szkolenie jest zaprojektowane tak, aby komfortowo pracowało się z grupą 10-16 osób. Podczas zajęć przewidziana jest również praca w parach oraz praca w grupach (liczba osób zależna od ćwiczenia).

UWAGA: w ramowym programie usług oraz w informacjach podstawowych posługujemy się wymiarem

godzin zegarowych

ROZUMIENIE DYNAMIKI PRACY GRUPOWEJ 7-8.06.2025 - Anna Kopańska

(16 godzin)

- 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.

NARZEDZIA KOMUNIKACJI W PRACY TRENERSKIEJ 6-7.09.2025 - Marta Błońska

(16 godzin)

- 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® 11-12.10.2025 - Bartek Marszałek

(16 godzin)

- 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 15-16.11.2025 - Kuba Giedroń

(16 godzin)

- 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.

METODY TRENERSKIE - NARZEDZIA PRACY WARSZTATOWEJ 13-14.12.2025 - Aleksandra Goc

(16 godzin)

- 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 10-11.02.2026 - Agata Otrębska

(16 godzin)

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

WALIDACJA - WARSZTATY AUTORSKIE - 7-8.02.2026 ORAZ 7-8.03.2026 - Beata Kozak

(32 godziny)

- Wypełnienie testu teoretycznego.
- Doświadczenie siebie w roli trenera/trenerki warsztatu oraz uczestnika/uczestniczki warsztatu.
- Doskonalenie umiejętności udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej.
- Wywiady swobodne z uczestnikami.

ZJAZD CERTYFIKACYJNY - INTEGRACJA DOŚWIADCZENIA I PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI 11-12.04.2026 - Joanna Kapuścińska

(16 godzin)

- Integracja doświadczenia z rocznego programu Szkoły Trenerów Metrum®
- Planowanie przyszłości w oparciu o metodę Drogi do celu Diltsa.
- Planowanie dalszych działań rozwijających kompetencje trenerskie.
- Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.
- Wręczenie certyfikatów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 126

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 126 Wprowadzenie do pracy z grupą – czym jest dynamika grupowa?	Anna Kopańska	07-06-2025	10:00	11:30	01:30
2 z 126 Przerwa	Anna Kopańska	07-06-2025	11:30	11:45	00:15
3 z 126 Bezpieczeństwo psychologiczne jako fundament efektywnej pracy warsztatowej	Anna Kopańska	07-06-2025	11:45	13:30	01:45
4 z 126 Przerwa obiadowa	Anna Kopańska	07-06-2025	13:30	14:30	01:00
5 z 126 Zachowania uczestników w różnych fazach procesu grupowego	Anna Kopańska	07-06-2025	14:30	16:00	01:30
6 z 126 Przerwa	Anna Kopańska	07-06-2025	16:00	16:15	00:15
7 z 126 Zachowania wspierające i blokujące proces grupowy	Anna Kopańska	07-06-2025	16:15	18:00	01:45
8 z 126 Trener jako moderator procesu – co wspiera, a co przeszkadza?	Anna Kopańska	08-06-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 126 Przerwa	Anna Kopańska	08-06-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 126 Interwencje trenerskie w praktyce	Anna Kopańska	08-06-2025	10:45	12:30	01:45
11 z 126 Przerwa obiadowa	Anna Kopańska	08-06-2025	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 126 Ćwiczenia praktyczne: mikrointerwencje i scenki trenerskie	Anna Kopańska	08-06-2025	13:30	15:00	01:30
13 z 126 Przerwa	Anna Kopańska	08-06-2025	15:00	15:15	00:15
14 z 126 Zamknięcie dnia, podsumowanie i refleksja indywidualna	Anna Kopańska	08-06-2025	15:15	17:00	01:45
15 z 126 Fundamenty komunikacji interpersonalnej w pracy trenera	Marta Błońska	06-09-2025	10:00	11:30	01:30
16 z 126 Przerwa	Marta Błońska	06-09-2025	11:30	11:45	00:15
17 z 126 Komunikacja werbalna i niewerbalna w grupie	Marta Błońska	06-09-2025	11:45	13:30	01:45
18 z 126 Przerwa obiadowa	Marta Błońska	06-09-2025	13:30	14:30	01:00
19 z 126 Narzędzia komunikacji wspierające dynamikę grupy	Marta Błońska	06-09-2025	14:30	16:00	01:30
20 z 126 Przerwa	Marta Błońska	06-09-2025	16:00	16:15	00:15
21 z 126 Pułapki i bariery komunikacyjne – rozpoznawanie i neutralizacja	Marta Błońska	06-09-2025	16:15	18:00	01:45
22 z 126 Słowa mają moc – komunikacja wspierająca proces uczenia się	Marta Błońska	07-09-2025	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 126 Przerwa	Marta Błońska	07-09-2025	10:30	10:45	00:15
24 z 126 Analiza i przekaz wiedzy	Marta Błońska	07-09-2025	10:45	12:30	01:45
25 z 126 Przerwa obiadowa	Marta Błońska	07-09-2025	12:30	13:30	01:00
26 z 126 Transfer doświadczenia – jak wyciągać wnioski z praktyki	Marta Błońska	07-09-2025	13:30	15:00	01:30
27 z 126 Przerwa	Marta Błońska	07-09-2025	15:00	15:15	00:15
28 z 126 Podsumowanie, refleksja i feedback grupowy	Marta Błońska	07-09-2025	15:15	17:00	01:45
29 z 126 Wprowadzenie do modelu Insights Discovery®	Bartek Marszałek	11-10-2025	10:00	11:30	01:30
30 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	11-10-2025	11:30	11:45	00:15
31 z 126 Specyfika potrzeb komunikacyjnych różnych typów osobowości	Bartek Marszałek	11-10-2025	11:45	13:30	01:45
32 z 126 Przerwa obiadowa	Bartek Marszałek	11-10-2025	13:30	14:30	01:00
33 z 126 Racjonalność vs emocjonalność – jak wyważyć komunikat	Bartek Marszałek	11-10-2025	14:30	16:00	01:30
34 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	11-10-2025	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
35 z 126 Dopasowywanie stylu trenerskiego do potrzeb grupy	Bartek Marszałek	11-10-2025	16:15	18:00	01:45
36 z 126 Moje mocne strony i wyzwania komunikacyjne	Bartek Marszałek	12-10-2025	09:00	10:30	01:30
37 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	12-10-2025	10:30	10:45	00:15
38 z 126 Budowanie zaufania i wiarygodności	Bartek Marszałek	12-10-2025	10:45	12:30	01:45
39 z 126 Przerwa obiadowa	Bartek Marszałek	12-10-2025	12:30	13:30	01:00
40 z 126 Praca w podgrupach z instrukcjami dla różnych typów osobowości	Bartek Marszałek	12-10-2025	13:30	15:00	01:30
41 z 126 Przerwa	Bartek Marszałek	12-10-2025	15:00	15:15	00:15
42 z 126 Podsumowanie zjazdu i osobiste strategie rozwoju	Bartek Marszałek	12-10-2025	15:15	17:00	01:45
43 z 126 Czym jest opór i dlaczego się pojawia?	Kuba Giedrojc	15-11-2025	10:00	11:30	01:30
44 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	15-11-2025	11:30	11:45	00:15
45 z 126 Samoświadomość trenerska – zachowania prowokujące trudności	Kuba Giedrojc	15-11-2025	11:45	13:30	01:45
46 z 126 Przerwa obiadowa	Kuba Giedrojc	15-11-2025	13:30	14:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 126 Opór – jak z nim nie walczyć, a sobie radzić?	Kuba Giedrojc	15-11-2025	14:30	16:00	01:30
48 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	15-11-2025	16:00	16:15	00:15
49 z 126 Typologia „Uczestników trudnych” – diagnoza i strategie	Kuba Giedrojc	15-11-2025	16:15	18:00	01:45
50 z 126 Konflikt w grupie – jawny i ukryty	Kuba Giedrojc	16-11-2025	09:00	10:30	01:30
51 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	16-11-2025	10:30	10:45	00:15
52 z 126 Łamanie zasad i kontraktu – co robić, kiedy uczestnicy testują granice?	Kuba Giedrojc	16-11-2025	10:45	12:30	01:45
53 z 126 Przerwa obiadowa	Kuba Giedrojc	16-11-2025	12:30	13:30	01:00
54 z 126 Podważanie autorytetu trenera	Kuba Giedrojc	16-11-2025	13:30	15:00	01:30
55 z 126 Przerwa	Kuba Giedrojc	16-11-2025	15:00	15:15	00:15
56 z 126 Trening reakcji na trudne sytuacje – case lab	Kuba Giedrojc	16-11-2025	15:15	17:00	01:45
57 z 126 Trenerski arsenał: przegląd form warsztatowych	Aleksandra Goc	13-12-2025	10:00	11:30	01:30
58 z 126 Przerwa	Aleksandra Goc	13-12-2025	11:30	11:45	00:15
59 z 126 Cykl Kolba w praktyce, cz.1	Aleksandra Goc	13-12-2025	11:45	13:30	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
60 z 126 Przerwa obiadowa	Aleksandra Goc	13-12-2025	13:30	14:30	01:00
61 z 126 Jak projektować ćwiczenia?	Aleksandra Goc	13-12-2025	14:30	16:00	01:30
62 z 126 Przerwa	Aleksandra Goc	13-12-2025	16:00	16:15	00:15
63 z 126 Zaprojektuj swój własny moduł edukacyjny	Aleksandra Goc	13-12-2025	16:15	18:00	01:45
64 z 126 Cykl Kolba w praktyce, cz.2	Aleksandra Goc	14-12-2025	09:00	10:30	01:30
65 z 126 Przerwa	Aleksandra Goc	14-12-2025	10:30	10:45	00:15
66 z 126 Struktura vs. improwizacja – o równowadze w warsztacie	Aleksandra Goc	14-12-2025	10:45	12:30	01:45
67 z 126 Przerwa obiadowa	Aleksandra Goc	14-12-2025	12:30	13:30	01:00
68 z 126 Narzędzia pracy warsztatowej	Aleksandra Goc	14-12-2025	13:30	15:00	01:30
69 z 126 Przerwa	Aleksandra Goc	14-12-2025	15:00	15:15	00:15
70 z 126 Podsumowanie procesu w edukacji dorosłych	Aleksandra Goc	14-12-2025	15:15	17:00	01:45
71 z 126 Formułowanie celów szkoleniowych	Agata Otrębska	10-01-2026	10:00	11:30	01:30
72 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	10-01-2026	11:30	11:45	00:15
73 z 126 Ewaluacja szkoleń	Agata Otrębska	10-01-2026	11:45	13:30	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
74 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	10-01-2026	13:30	14:30	01:00
75 z 126 Jak mądrze rozłożyć czas warsztatu?	Agata Otrębska	10-01-2026	14:30	16:00	01:30
76 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	10-01-2026	16:00	16:15	00:15
77 z 126 Przekładamy teorię na praktykę – szkicowanie warsztatu (cz. 1)	Agata Otrębska	10-01-2026	16:15	18:00	01:45
78 z 126 Zostań architektem własnego warsztatu – szkicowanie (cz. 2)	Agata Otrębska	11-01-2026	09:00	10:30	01:30
79 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	11-01-2026	10:30	10:45	00:15
80 z 126 Dopracowanie scenariusza + przygotowanie do prezentacji	Agata Otrębska	11-01-2026	10:45	12:30	01:45
81 z 126 Przerwa obiadowa	Agata Otrębska	11-01-2026	12:30	13:30	01:00
82 z 126 Prezentacje scenariuszy (cz. 1)	Agata Otrębska	11-01-2026	13:30	15:00	01:30
83 z 126 Przerwa	Agata Otrębska	11-01-2026	15:00	15:15	00:15
84 z 126 Prezentacje scenariuszy (cz. 2) + podsumowanie zjazdu	Agata Otrębska	11-01-2026	15:15	17:00	01:45
85 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	10:00	11:30	01:30
86 z 126 Przerwa	-	07-02-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
87 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	11:45	13:30	01:45
88 z 126 Przerwa obiadowa	-	07-02-2026	13:30	14:30	01:00
89 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	14:30	16:00	01:30
90 z 126 Przerwa	-	07-02-2026	16:00	16:15	00:15
91 z 126 Walidacja	-	07-02-2026	16:15	18:00	01:45
92 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	09:00	10:30	01:30
93 z 126 Przerwa	-	08-02-2026	10:30	10:45	00:15
94 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	10:45	12:30	01:45
95 z 126 Przerwa obiadowa	-	08-02-2026	12:30	13:30	01:00
96 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	13:30	15:00	01:30
97 z 126 Przerwa	-	08-02-2026	15:00	15:15	00:15
98 z 126 Walidacja	-	08-02-2026	15:15	17:00	01:45
99 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	10:00	11:30	01:30
100 z 126 Przerwa	-	07-03-2026	11:30	11:45	00:15
101 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	11:45	13:30	01:45
102 z 126 Przerwa obiadowa	-	07-03-2026	13:30	14:30	01:00
103 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	14:30	16:00	01:30
104 z 126 Przerwa	-	07-03-2026	16:00	16:15	00:15
105 z 126 Walidacja	-	07-03-2026	16:15	18:00	01:45
106 z 126 Walidacja	-	08-03-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
107 z 126 Przerwa	-	08-03-2026	10:30	10:45	00:15
108 z 126 Walidacja	-	08-03-2026	10:45	12:30	01:45
109 z 126 Przerwa obiadowa	-	08-03-2026	12:30	13:30	01:00
110 z 126 Walidacja	-	08-03-2026	13:30	15:00	01:30
111 z 126 Przerwa	-	08-03-2026	15:00	15:15	00:15
112 z 126 Walidacja - wywiady indywidualne	-	08-03-2026	15:15	17:00	01:45
113 z 126 Podsumowanie rocznego procesu rozwoju	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	10:00	11:30	01:30
114 z 126 Przerwa	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	11:30	11:45	00:15
115 z 126 Metoda „Droga do celu” (Dilts)	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	11:45	13:30	01:45
116 z 126 Przerwa obiadowa	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	13:30	14:30	01:00
117 z 126 Własny styl trenerski – ćwiczenie integrujące	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	14:30	16:00	01:30
118 z 126 Przerwa	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	16:00	16:15	00:15
119 z 126 Planowanie dalszych kroków rozwojowych	Joanna Kapuścińska	11-04-2026	16:15	18:00	01:45
120 z 126 Sesja inspiracji: Gdzie teraz?	Joanna Kapuścińska	12-04-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
121 z 126 Przerwa	Joanna Kapuścińska	12-04-2026	10:30	10:45	00:15
122 z 126 Walidacja - test z wynikiem generowanym automatycznie	-	12-04-2026	10:45	12:30	01:45
123 z 126 Przerwa obiadowa	Joanna Kapuścińska	12-04-2026	12:30	13:30	01:00
124 z 126 Odkrywanie i wzmacnianie własnego stylu pracy trenerskiej.	Joanna Kapuścińska	12-04-2026	13:30	15:00	01:30
125 z 126 Przerwa	Joanna Kapuścińska	12-04-2026	15:00	15:15	00:15
126 z 126 Zamknięcie procesu i ceremonia certyfikacyjna	Joanna Kapuścińska	12-04-2026	15:15	17:00	01:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 947,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 086,99 PLN
Koszt osobogodziny brutto	69,08 PLN
Koszt osobogodziny netto	56,16 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 7



1 z 7

Marta Błońska

Pracuje jako trenerka od 2017 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 6 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: radzenie sobie ze stresem i presją, profilaktyka wypalenia zawodowego, budowanie odporności psychicznej, budowanie zespołu, komunikacja w zespole, przeciwdziałanie dyskryminacji i mobbingowi w miejscu pracy, informacja zwrotna i zarządzanie zespołem, well-being, dobrostan psychiczny pracowników.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne:

- Szkolenie certyfikacyjne odporności psychicznej
- Certyfikacyjny program szkoleniowo-mentoringowy Katarzyny Kuzak
- Szkolenie z zakresu Transformującej Obecności (TPLC)
- Szkolenie Treningu Umiejętności Społecznych
- Szkolenie z neuroróżnorodności



2 z 7

Aleksandra Goc

Pracuje jako trenerka od 2009 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 10 000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: komunikacja, budowanie zespołu, zarządzanie zespołem, facylitacja, sprzedaż, obsługa klienta, FRIS style myślenia i działania, work-life balance, proces grupowy.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne: Wszechnica UJ i Szkoła Facylitacji rozwojowych w asyście koni HAE.



3 z 7

Bartek Marszałek

Pracuje jako trener od 2014 roku.

Łącznie przeprowadził 600h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 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 2019-2025 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



4 z 7

Kuba Giedrojc

Pracuje jako trener od 2007 roku.

Łącznie przeprowadził ponad 2 250 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019-2025 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.

W latach 2019-2025 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



5 z 7

Agata Otrębska

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: team coaching, 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, zarządzanie talentami w organizacjach.



6 z 7

Anna Kopańska

Pracuje jako trenerka od 2016 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 1000 h warsztatowo-szkoleniowych.

W latach 2019 – 2025 szkoliła z tematów: skuteczna komunikacja interpersonalna, szkolenia menadżerskie - delegowanie, motywowanie, zarządzanie sobą w czasie, planowanie działań, szkolenia handlowe i prospecting, badanie potrzeb, proces sprzedaży, negocjacje, praca z oporem i trudne sytuacje, dynamika procesu grupowego, metody trenerskie.

W latach 2019-2025 odbyła następujące szkolenia własne:

- Akademia Coachingu Metrum (2022/2023)
- Jak czytać ludzi? Łukasz Kaca
- W trakcie: studia jednolite magisterskie na kierunku: psychologia, specjalność: psychologia kliniczna (rozpoczęcie luty 2024 roku)



7 z 7

Joanna Kapuścińska

Pracuje jako trenerka od 2002 roku.

Łącznie przeprowadziła ponad 2000 h warsztatowo-szkoleniowych.

Trenerka rozwoju osobistego i treningu interpersonalnego, rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne /PTP/ oraz doświadczony superwizor rekomendowany przez PTP.

W latach 2019–2025 szkoliła z tematów: proces grupowy, trening interpersonalny, superwizja treningu interpersonalnego, superwizja zespołów trenerskich, terapia skoncentrowana na rozwiązaniach, superwizja warsztatów autorskich, trening integracyjny, trening twórczego myślenia, warsztaty antystresowe oraz warsztaty umiejętności psychospołecznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik/Uczestniczka szkolenia jest zobowiązany do wzięcia udziału w treningu interpersonalnym, który jest warunkiem niezbędnym do uczestnictwa w dalszym cyklu szkoleniowym. Trening odbywa się w terminie 20-24 maja w Krainie Szeptów w woj. dolnośląskim. Pobyt jest dodatkowo płatny. Więcej informacji pod adresem biuro@metrum.edu.pl lub pod numerem tel. 601531256 lub 512172848.

Uczestnik/Uczestniczka szkolenia zobowiązany jest do udziału w pełnym wymiarze godzin danego bloku szkoleniowego i potwierdzania swojej obecności na listach obecności własnoręcznym podpisem. Opuszczenie nawet fragmentu zajęć skutkuje nie zaliczeniem całego modułu szkoleniowego.

Opuszczenie więcej niż 1 zjazdu, uniemożliwia otrzymanie certyfikatu ukończenia Szkoły Trenerów; w takim wypadku Uczestnik szkolenia otrzymuje zaświadczenie o uczestnictwie w kursie, z dokładnym wyszczególnieniem tematów i godzin zajęć, w jakich wziął udział.

Każdy uczestnik/uczestniczka projektu otrzyma certyfikat potwierdzający zdobycie nowych kompetencji.

Uczestnicy otrzymują segregator z materiałami w formie drukowanej i raport Insights Discovery®.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem rezerwacji miejsca na szkolenie jest skontaktowanie się z nami przed wybraniem naszej Karty Usługi, aby potwierdzić czy są wolne miejsca.

WAŻNE: Integralną częścią Szkoły Trenerów jest wyjazdowy, 5-dniowy Trening Interpersonalny, który nie może być finansowany przez BUR. Prosimy o kontakt, w celu uzyskania dokładnych informacji.

Dane kontaktowe: biuro@metrum.edu.pl lub telefon tel: 601275427 / 512172848

Adres

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

Sala szkoleniowa znajduje się w kameralnej kamienicy w centrum Katowic. Łatwy dojazd. Blisko stacja kolejowa, przystanki autobusowe i tramwajowe, jak również hotele czy hostele. Parking płatny od poniedziałku do soboty, w niedzielę bezpłatny.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt

 Beata Kozak



E-mail beata@metrum.edu.pl

Telefon (+48) 601 531 256