Możliwość dofinansowania

BodyConnection Agata Olszewska-Sarapata

4,9 / 5

616 ocen

Szkolenie: BodyConnection™ Practitioner. Moduł 1 - Podstawy coachingu. Wprowadzenie do metody BodyConnection™ Coaching.

Numer usługi 2025/09/08/34566/2993147

Kraków / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Usługa szkoleniowa

29 h

27.11.2025 do 17.12.2025

2 610,00 PLN brutto

2 610,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie dedykowane jest dla: • osób zainteresowanych zawodem coacha oraz rozwojem w zakresie łączenia coachingu i pracy z ciałem. • specjalistów z zakresu rozwoju osobistego: coachów (na początku kariery coachingowej), psychologów, terapeutów zainteresowanych rozszerzeniem swoich kompetencji w zakresie prowadzenia indywidualnych i grupowych procesów rozwojowych łączących coaching i pracę z ciałem • specjalistów pracujących z ciałem (masażystów, terapeutów czaszkowo-krzyżowych, terapeutów manualnych, terapeutów przez ruch i oddech itd.) chcących rozwijać się w prowadzeniu transformujących rozmów z klientami. Usługa jest dedykowana również dla Uczestników Projektu MP.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	26-11-2025
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	29

Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie jest wprowadzeniem do coachingu oraz metody BodyConnection™ Coaching i przygotowuje do samodzielnego podjęcia decyzji, czy coaching jest adekwatnym rodzajem wsparcia w zależności od tematu, z którym przychodzi klient oraz przeprowadzenia podstawowej (uproszczonej) sesji coachingowej metodą BodyConnection™ Coaching.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje czym jest metoda coachingu i wdraża w praktyce kluczowe zasady coachingu.	Definiuje, czym jest coaching. Określa, w jakich przypadkach coaching jest adekwatną metoda wsparcia. Charakteryzuje i wdraża zasady coachingu określone przez International Coaching Federation.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany
Realizuje podstawową (uproszczoną) sesję coachingową metodą BodyConnection™ Coaching.	Wymienia etapy podstawowej (uproszczonej) sesji metodą BodyConnection™ Coaching i realizuje sesję zgodnie z tą strukturą. Przeprowadza sesję odpowiadającą na temat życiowy lub objaw w ciele, z którymi przychodzi klient.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany
Określa cel sesji i współpracuje z klientem na rzecz jego osiągnięcia.	Klaryfikuje intencje klienta i określa z nim cel na sesję. Dostosowuje przebieg sesji do potrzeb klienta, uwzględniając ustalony cel.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany
Buduje relację z klientem w sposób, który wzmacnia rezultaty coachingu.	Charakteryzuje kluczowe aspekty budowania relacji z klientem w coachingu i wdraża je w praktyce. Stosuje techniki wzmacniające poczucie bezpieczeństwa w procesie.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany
Pobudza świadomość klienta stosując pytania coachingowe.	Aktywnie słucha i zadaje pytania otwarte, podążając za klientem i uproszczoną strukturą sesji coachingowej. Proponuje pytania do różnych wyzwań, z którymi mierzy się klient.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uwzględnia pracę z ciałem i informacje płynące z ciała w realizowanych sesjach.	Identyfikuje cele i korzyści włączania pracy z ciałem w procesie coachingowym. Definiuje różne sposoby pracy z ciałem, które można zastosować w coachingu. Wdraża pracę z ciałem charakterystyczną dla metody BodyConnection™ Coaching.	Test teoretyczny
		Wywiad ustrukturyzowany

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

27.11 Początkowe sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności.

28.11. Dzień 1:

1. Potrzeby i oczekiwania uczestników Szkoły Coachingu Body Connection™. Cele na proces rozwojowy.
2. Wprowadzenie do metody coachingu.
3. Wprowadzenie do metody Body Connection™ Coaching. Grupowy proces Body Connection™ - słuchanie ciała.
4. Korzyści (i cele) płynące z:
    1. włączania pracy z ciałem w coaching
    2. włączania coachingu w procesy pracy z ciałem
    3. Sesja demonstracyjna Body Connection™ Coaching z tematem życiowym.

29.11. Dzień 2

1. Praktyka wprowadzająca w dzień. Sesje w parach.
2. Praca nad otwieraniem pytań - magia coachingu w pytaniach otwartych.
3. Jak budować relację z klientem - kluczowe aspekty pracy coacha.
4. Praktyka “Ciało wie”.
5. Ciało przewodnikiem w procesie rozwojowym.
6. Moja relacja z ciałem. Ciało coacha źródłem informacji w procesie coachingowym.

30.11. Dzień 3:

1. Intencja a cel - różnice i kolejność w procesie coachingowym.
2. Sesja demonstracyjna Body Connection™ Coaching: praca z bólem lub innym objawem w ciele.
3. Kluczowe zasady w coachingu.
4. Czym jest coaching a czym nie jest? Różnice między rolami i odpowiadanie na różnorodne potrzeby klienta.

17.12. Dzień 4. Sesja pytań i odpowiedzi na bazie doświadczeń z praktyki własnej. Podsumowanie modułu 1.

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 min). Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Łącznie szkolenie obejmuje 27,7 godziny.

Walidacja obejmuje łącznie 1,3 godziny.

Teoria obejmuje 30 % czasu szkolenia.

Praktyka obejmuje 70% czasu szkolenia.

Drugi dzień szkolenia jest prowadzony przez dwóch trenerów: Agata Olszewska-Sarapata oraz Katarzyna Kuzak.

Usługa jest usługą mieszaną, 25 godzin w formie stacjonarnej, 4 godziny w formie zdalnej w czasie rzeczywistym (w tym walidacja w formie arkusza samooceny i testu wiedzy).

Poziom umiejętności zostanie zweryfikowany przed i po usłudze rozwojowej.

Metody pracy: wykład, uczestnictwo w ćwiczeniach coachingowych, prezentacja sesji przez trenerów w formie demo, praktyka w parach, omówienie doświadczeń i ćwiczeń w parach/w grupach/na forum, dyskusja, sesja pytań i odpowiedzi. W czasie części realizowanej zdalnie - analizy doświadczeń z praktyki uczestników - spotkanie zostanie przeprowadzone w formie rozmowy na żywo (sesja pytań i odpowiedzi).

Aby realizacja usługi pozwoliła osiągnąć cel główny, warunkiem jest zaangażowanie uczestnika w proponowane formy pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 25 **Początkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności**	-	27-11-2025	18:30	19:00	00:30	Nie
2 z 25 **Wprowadzenie do kursu. Potrzeby i oczekiwania uczestników. Cele na proces rozwojowy.**	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	10:00	11:30	01:30	Tak
3 z 25 **Przerwa**	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	11:30	11:45	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
4 z 25 Czym jest coaching? Wprowadzenie do metody coachingu.Wprowadzenie do metody Body Connection™ Coaching. Grupowy proces Body Connection™ - słuchanie ciała.	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	11:45	13:15	01:30	Tak
5 z 25 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	13:15	14:45	01:30	Tak
6 z 25 Omówienie doświadczenia. Korzyści (i cele) płynące z łączenia coachingu i pracy z ciałem.	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	14:45	16:15	01:30	Tak
7 z 25 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	16:15	16:30	00:15	Tak
8 z 25 Sesja demonstracyjna Body Connection™ Coaching z tematem życiowym z omówieniem.	Agata Olszewska-Sarapata	28-11-2025	16:30	18:00	01:30	Tak
9 z 25 Praktyka wprowadzająca w dzień. Praca w parach w dwie strony	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	09:00	11:15	02:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 25 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
11 z 25 Omówienie doświadczenia. Praca nad otwieraniem pytań - magia coachingu w pytaniach otwartych.	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	11:30	13:00	01:30	Tak
12 z 25 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	13:00	14:30	01:30	Tak
13 z 25 Jak budować relację z klientem - kluczowe aspekty pracy coacha.	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	14:30	15:15	00:45	Tak
14 z 25 Sesja grupowa "Ciało wie". Ciało przewodnikiem w procesie rozwojowym.	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	15:15	16:45	01:30	Tak
15 z 25 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	16:45	17:00	00:15	Tak
16 z 25 Moja relacja z ciałem. Ciało coacha źródłem informacji w procesie coachingowym.	Agata Olszewska-Sarapata	29-11-2025	17:00	17:45	00:45	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
17 z 25 Praktyka wprowadzająca w dzień. Intencja a cel - różnice i kolejność w procesie coachingowym. Sesja demonstracyjna Body Connection™ Coaching: praca z bólem lub innym objawem w ciele. Omówienie.	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	09:00	11:15	02:15	Tak
18 z 25 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	11:15	11:30	00:15	Tak
19 z 25 Praca w parach.	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	11:30	13:00	01:30	Tak
20 z 25 Przerwa obiadowa	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	13:00	14:30	01:30	Tak
21 z 25 Praca w parach.	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	14:30	15:45	01:15	Tak
22 z 25 Przerwa	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	15:45	16:00	00:15	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
23 z 25 Omówienie doświadczeń pracy w parach. Kluczowe zasady w coachingu. Czym jest coaching a czym nie jest? Różnice między rolami i odpowiadanie na różnorodne potrzeby klienta.	Agata Olszewska-Sarapata	30-11-2025	16:00	17:00	01:00	Tak
24 z 25 Sesja pytań i odpowiedzi na bazie doświadczeń z praktyki własnej. Podsumowanie modułu 1.	Agata Olszewska-Sarapata	17-12-2025	18:00	20:00	02:00	Nie
25 z 25 Walidacja - arkusz samooceny oraz test.	-	17-12-2025	20:00	20:30	00:30	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 610,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 610,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

1 z 2

Katarzyna Kuzak

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca Modelu Motyla™ – innowacyjnego podejścia do sesji coachingowych, autorka publikacji naukowych w dziedzinie coachingu. Założycielka Szkoły Coachingu Katarzyna Kuzak. Poza ekspertyzą w coachigu, rozwija umiejętności psychoterapeutyczne (Psychoterapia Systemowa), kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoelniowo-mentoringowych dla coachów i osób przygotowujących się do zawodu coacha (min 120 godz. w ostatnich dwóch latach). W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 120 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

2 z 2

Agata Olszewska-Sarapata

Psycholog, ICF Master Certified Coach, Trener, Twórca Body Connection™ Coaching – metody łączącej rozmowy coachingowe z głęboką pracą z ciałem. Terapeuta czaszkowo-krzyżowy oraz nauczyciel i terapeuta metody Life Impressions Bodywork, instruktor tanga argentyńskiego, kształci się w nurcie Recall Healing oraz Cichych Ustawieniach Systemowych Berta Hellingera. Ma 6-letnie doświadczenie w realizacji usług szkoleniowo-mentoringowych dla coachów oraz osób przygotowujących się do zdobycia zawodu coacha. Pasjonatka i propagatorka postawy ekologicznej w miejscu pracy i w społeczności. W ostatnich dwóch latach przeprowadziła min 120 godzin usług szkoleniowych o podobnej tematyce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe "Body Connection™ Practitioner. Moduł 1 - Podstawy coachingu. Wprowadzenie do metody Body Connection™ Coaching." w formie wydruku (skrypt). Uczestnicy będą mieli również dostęp do platformy kursu, gdzie będą im udostępniane nagrania z prowadzonych sesji demo i ćwiczeń coachingowych.

Warunki uczestnictwa

Usługa jest zwolniona z VAT w przypadku, gdy uczestnik uzyskał możliwość dofinansowania udziału w usługach rozwojowych. Zapis z przypisanym ID wsparcia.

W przypadku braku dofinansowania lub przy dofinansowaniu poniżej 70% do ceny usługi zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23%.

Szkolenie: "Body Connection™ Practitioner. Moduł 1 - Podstawy coachingu. Wprowadzenie do metody Body Connection™ Coaching. Zielone kompetencje w pracy coacha." jest częścią kursu Body Connection™ Practitioner w ramach Szkoły Coachingu Body Connection™. Po każdym module uczestnik otrzyma zaświadczenie o uczestnictwie w danym module kursu. By uzyskać certyfikat ukończenia kursu "Body Connection™ Practitioner" wymagane jest ukończenie modułów 1-5 oraz indywidualnego mentoringu.

Nie ma możliwości uczestnictwa tylko w wybranych modułach.

Informacje dodatkowe

Godzina usługi szkoleniowej = 45 min. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Warunki techniczne

1. Program do spotkań online: ZOOM
2. Wymagania sprzętowe: System Windows z procesorem Intel Dual-Core o częstotliwości 2.XX GHz lub procesorem AMD (zalecane minimum 2 GB RAM). Mac z systemem MacOS 10.12 lub nowszym na wspieranym urządzeniu z procesorem Intel CPI (zalecane minimum 2 GB RAM).
3. Zainstalowany system operacyjny: Windows 7 z dodatkiem Service Pack 1 lub nowszy. Upewnij się, że masz zaktualizowane sterowniki. MacOS 10.12 lub nowszy na wspieranym Macu.
4. Zainstalowana przeglądarka internetowa: Ostatnie dwie główne wersje jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Apple Safari, Microsoft Edge.
5. Minimalna wymagana przepustowość łącza: Przy transferze wychodzącym - minimum 300 kb/s. Przy transferze przychodzącym - minimum 300 kb/s.
6. Kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki.
7. Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do usługi.
8. Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w link wysłany mailem do uczestników kursu przed usługą.

Adres

ul. Barska 30/1

30-307 Kraków

woj. małopolskie

Studio Embodiment

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

Agata Olszewska-Sarapata

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

Telefon (+48) 668 820 300