



TALLENTO S.C.

★★★★★ 4,9 / 5

859 ocen

Szkoła Trenera - Train the Trainers

Numer usługi 2025/11/25/120192/3169455

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 28.01.2026 do 22.04.2026

6 765,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

140,94 PLN brutto/h

114,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Program skierowany jest do osób, które:

- chcą zmienić ścieżkę zawodową i wejść w świat edukacji dorosłych,
- marzą o prowadzeniu profesjonalnych, angażujących szkoleń i nie wiedzą, jak to robić
- pracują z ludźmi (np. jako menedżer, coach, nauczyciel, HR-owiec) i chcą rozwijać kompetencje facylitacyjne i trenerskie,
- są specjalistą i chcą dzielić się swoją wiedzą w formie szkoleń,
- już prowadzą szkolenia, ale chcą podnieść jakość, zwiększyć pewność siebie i zbudować swój warsztat.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

27-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

48

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

Uczestnik po zakończeniu kursu będzie kompleksowo przygotowany do samodzielnego i świadomego projektowania, budowania oraz efektywnego prowadzenia procesów edukacyjnych i rozwojowych dla dorosłych (np. lekcji, warsztatów, wykładów, szkoleń, webinarów).

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje rolę, misję i standardy etyczne współczesnego trenera, rozumiejąc swój wpływ na grupę.	Uczestnik przedstawia pisemną (lub werbalną) refleksję na temat swojej tożsamości trenerskiej, uwzględniając kluczowe zasady etyczne.	Prezentacja
Uczestnik potrafi poprowadzić blok szkoleniowy z zachowaniem podstawowej struktury i celu.	Pomyślne przeprowadzenie Mikroszkolenia 1 (ocena formatywna przez trenera/grupę na podstawie arkusza obserwacji)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik potrafi konstruktywnie zareagować na typowe trudne sytuacje i zachowania w grupie (np. opór, monopolizowanie), dbając o bezpieczeństwo psychologiczne.	Uczestnik proponuje adekwatną interwencję na podstawie symulowanej, trudnej sytuacji na sali szkoleniowej (np. opór, niska energia).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik wyjaśnia kluczowe zasady andragogiki oraz stosuje podstawowe wnioski z neurodydaktyki w projektowaniu i prowadzeniu sesji.	Uczestnik identyfikuje i uzasadnia zastosowanie co najmniej 3 filarów uczenia dorosłych w analizowanym fragmencie szkolenia lub podczas własnego prowadzenia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik kataloguje i porządkuje własny zasób metod (ćwiczenia, gry, symulacje), wiedząc, kiedy i dlaczego po nie sięgać.	Przygotowanie i prezentacja Toolbox Trenera – omówienie 5 kluczowych metod i ich optymalnego zastosowania.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi przyjąć, przetworzyć i udzielić konstruktywnej informacji zwrotnej (superwizja), co jest kluczowe dla ciągłego rozwoju zawodowego.	Uczestnik udziela co najmniej 2 osobom informacji zwrotnej w modelu konstruktywnym oraz prezentuje plan wdrożenia informacji zwrotnej otrzymanej po własnej prezentacji.	Wywiad swobodny

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 validacja 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 validacji?

TAK

Program

MODUŁ 1 – START: TWOJA SALA.TWOJA PEWNOŚĆ. TWÓJ WPŁYW. Ja - trener. Fundamenty zawodu. Tożsamość trenerska. Warsztat umiejętności trenerskich.

- Kim jest trener dziś? Rola, etyka, misja.
- Filary efektywnego uczenia dorosłych (andragogika, neurodydaktyka, podejście skoncentrowane na uczestniku)
- Umiejętność prowadzenia krótkiego bloku szkoleniowego (mikroszkolenie 1).
- Postawa trenera – co naprawdę działa „na sali”.
- Praca z oporem, energia grupy, emocje w grupie.
- Autodiagnoza kompetencji trenerskich (narzędzia rozwojowe).

MODUŁ 2 – ARCHITEKT ZMIANY. Projektowanie szkoleń, które mają sens i dają rezultat.

- Analiza potrzeb szkoleniowych (klient – uczestnik – organizacja).
- Efekty uczenia się: cele, które da się zmierzyć.
- Budowanie programu szkoleniowego – logika, sekwencja, flow.
- Dobór metod do celów i stylów uczenia się.
- Blended learning, microlearning – co warto znać?
- Case study projektowe – tworzenie pełnego projektu szkolenia.
- Ocena efektywności szkoleń (Kirkpatrick i inne modele).

MODUŁ 3 – SKRZYŃKA Z NARZĘDZIAMI. Rozbudowa warsztatu metodycznego. Narzędzia. Techniki. Aktywności. Ćwiczenia.

- Ćwiczenia aktywizujące – praktyka i omówienie.
- Gry szkoleniowe, symulacje, metafory.
- Praca z metaforą i storytellingiem w szkoleniach.
- Techniki wizualizacji i praca z flipchartem.
- Narzędzia online i hybrydowe.
- Praca z materiałami: projektowanie kart pracy, prezentacji, quizów.
- Toolbox trenera – zbiór sprawdzonych narzędzi i formatów.

MODUŁ 4 – ENERGIA GRUPY. Zrozumienie procesów grupowych i zarządzanie dynamiką.

- Diagnozowanie faz rozwoju grupy (Tuckman, Wheelan).
- Trener jako lider, facylitator i towarzysz procesu.
- Praca z grupą "trudną" – techniki reagowania.
- Budowanie atmosfery zaufania i bezpieczeństwa psychologicznego.
- Techniki zadawania pytań, moderowania dyskusji.
- Uważność i obecność trenera (mindfulness w roli).
- Rozpoznawanie ról grupowych i zarządzanie nimi.
- Interwencje trenerskie – reakcja na trudne sytuacje na sali.

MODUŁ 5 – ZA KURTYNĄ: JAK ŻYJE TRENER. Od sali do biznesu – jak pracować, zarabiać, rozwijać się i nie wypalić?

- Rynek szkoleniowy w Polsce – segmenty, nisze, trendy.
- Model biznesowy trenera – freelancing vs firma szkoleniowa.
- Budowanie marki osobistej trenera. Jak przygotować ofertę?
- Wycena usług trenerskich – modele, pułapki, wskazówki.
- Etyka trenerska a komercja – gdzie stawiam granicę?
- Work-life balance, wellbeing trenera, zapobieganie wypaleniu.

- Przygotowanie pełnego modułu szkoleniowego (samodzielnie).
- Prowadzenie mikroszkolenia na żywo
- Superwizja – obserwacja + feedback wielostronny (grupa, trenerzy).
- Autorefleksja – co działa, co chcę rozwijać?
- Plan rozwoju trenerskiego – praca z celami na przyszłość.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 MODUŁ 1 – START: TWOJA SALA.TWOJA PEWNOŚĆ. TWÓJ WPŁYW. Ja - trener. Fundamenty zawodu. Tożsamość trenerska. Warsztat umiejętności trenerskich.					
	Ewa Załupska	28-01-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 17 Postawa trenera – co naprawdę działa „na sali”.	Ewa Olszak-Dyk	28-01-2026	12:15	15:15	03:00
3 z 17 MODUŁ 2 – ARCHITEKT ZMIANY. Projektowanie szkoleń, które mają sens i dają rezultat.					
	MARZENA GROCHOWSKA	29-01-2026	09:00	12:00	03:00
4 z 17 Dobór metod do celów i stylów uczenia się.	MARZENA GROCHOWSKA	29-01-2026	12:15	15:15	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 17 MODUŁ 3 – SKRZYŃKA Z NARZĘDZIAMI. Rozbudowa warsztatu metodycznego. Narzędzia. Techniki. Aktywności. Ćwiczenia.	Ewa Olszak-Dyk	25-02-2026	09:00	12:00	03:00
6 z 17 Ćwiczenia aktywizujące – praktyka i omówienie. Gry szkoleniowe, symulacje, metafory.	Ewa Olszak-Dyk	25-02-2026	12:15	15:15	03:00
7 z 17 Techniki wizualizacji i praca z flipchartem. Narzędzia online i hybrydowe.	Ewa Załupska	26-02-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 17 Toolbox trenera – zbiór sprawdzonych narzędzi i formatów.	Ewa Załupska	26-02-2026	12:15	15:15	03:00
9 z 17 MODUŁ 4 – ENERGIA GRUPY. Zrozumienie procesów grupowych i zarządzanie dynamiką.	MARZENA GROCHOWSKA	25-03-2026	09:00	12:00	03:00
10 z 17 •Praca z grupą "trudną" – techniki reagowania	MARZENA GROCHOWSKA	25-03-2026	12:15	15:15	03:00
11 z 17 Uwaga i obecność trenera (mindfulness w roli).	Ewa Załupska	26-03-2026	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 17 Rozpoznawanie ról grupowych i zarządzanie nimi. Interwencje trenerskie.	Ewa Załupska	26-03-2026	12:15	15:15	03:00
13 z 17 MODUŁ 5 – ZA KURTYNĄ: JAK ŻYJE TRENER. Od sali do biznesu – jak pracować, zarabiać, rozwijać się i nie wypalić?	Ewa Olszak-Dyk	21-04-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 17 Budowanie marki osobistej trenera. Jak przygotować ofertę?	Ewa Olszak-Dyk	21-04-2026	12:15	15:15	03:00
15 z 17 MODUŁ 6 – SCENA JEST TWOJA. Praktyka, feedback, rozwój. Finalna prezentacja trenerska	MARZENA GROCHOWSKA	22-04-2026	09:00	12:00	03:00
16 z 17 Superwizje c.d.	Ewa Załupska	22-04-2026	12:15	14:00	01:45
17 z 17 MODUŁ 7. Walidacja usługi	-	22-04-2026	14:00	15:15	01:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 765,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

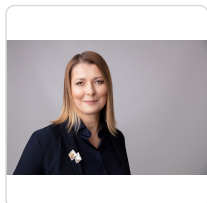
140,94 PLN

Koszt osobogodziny netto

114,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

MARZENA GROCHOWSKA

Certyfikowany trener biznesu, akredytowany trener odporności psychicznej MTQ48, facylitator DISC, life & business coach. Superwizor trenerski PTWP PCD-NMC, akredytacja IIC&M, właścicielka marki „Neurony do Roboty”. Absolwentka Akademii Trenerów Biznesu w Katowicach, Noble Manhattan Coaching Polska, Wyższej Szkoły Bankowej w Gdańsku, Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej oraz Akademii Medycznej w Bydgoszczy.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 500 szkoleń i warsztatów z zakresu zdrowego mózgu, zarządzania dobrostanem, treningu rezyliencji i odporności psychicznej, m.in. dla domów seniorów, klubów przedsiębiorców, firm z branży przemysłowej oraz korporacji IT. Regularnie prowadzi zajęcia dydaktyczne w uczelni wyższej oraz występuje na konferencjach branżowych. Jest także autorką kursu online „Happy Brain”, który od 2019 roku odbył kilka edycji.

Doświadczenie zawodowe z ostatnich 5 lat obejmuje prowadzenie szkoleń, kursów i wykładów z zakresu dobrostanu i odporności psychicznej dla biznesu, edukacji i organizacji społecznych.



2 z 3

Ewa Olszak-Dyk

Absolwentka socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, na tej uczelni otworzyła również przewod doktorski z obszaru zarządzania zasobami ludzkimi. Certyfikowany Trener Szkoły Trenerów Centrum Edukacji CEL oraz doświadczony Asesor z przeprowadzonymi ponad 200 sesjami AC/DC. Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, certyfikowany Trener Lumina Learning, diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej.

Na sali szkoleniowej pracuje od 2010 roku, specjalizuje się we wspieraniu MŚP zwłaszcza w branży usługowej i edukacyjnej.

Od 2019 roku przeprowadziła ponad 3000 godzin szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych, m.in. są to następujące tematy - budowanie odporności psychicznej, neurofeedback, badania naukowe i praktyczne w zakresie zdrowego myślenia. Poza tym szkoliła z tematyki komunikacji, zarządzania zespołami, budowania ścieżek karier, systemów motywacyjnych, budowania odporności psychicznej managerów, wdrażania polityki wellbeingu w organizacji. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.



3 z 3

Ewa Załupska

Trener, Coach, Konsultant, Wiceprezes Europejskiego Instytutu Brainologii, właścicielka marki KROK. Certyfikowany praktyk Lumina Learning. Diagnosta testu odporności psychicznej Fundacji Kamińskiego oraz Trener Diagnostów Odporności Psychicznej. Specjalizuje się w szkoleniach,

coachingu, konsultacjach i mentoringu dla osób zatrudnionych na stanowiskach kierowniczych, liderów zespołów.

Projektuje programy rozwojowe dostosowane do potrzeb indywidualnych uczestników szkoleń oraz całych firm, z takich zakresów, jak rozwój kompetencji biznesowych i zarządzania, m.in. budowanie zespołu, komunikacja, wystąpienia publiczne, motywowanie, rozwiązywanie konfliktów, przywództwo, zarządzanie projektami, zarządzanie finansami w przedsiębiorstwie i projekcie, usprawnianie organizacji i procesów wewnątrz niej. Dostrzega potencjał ludzi i organizacji i potrafi go rozwijać.

Od 2019 roku ma w swoim portfolio warsztaty dla ponad 5000 uczestników. Przeprowadziła ponad 300 godzin szkoleń z tematyki: budowania zdrowych zespołów, treningu odporności psychicznej, komunikacji interpersonalnej, train the trainers. Przeprowadziła 5 semestrów zajęć z zarządzania kadrami, rozwoju kadry kierowniczej na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, przeprowadziła 300 sesji mentoringowych z osobami na stanowiskach kierowniczych. Posiada niezbędne doświadczenie, nie starsze niż 5 lat od daty rozpoczęcia szkolenia. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa realizowana pod patronatem merytorycznym Europejskiego Instytutu Brainologii.

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

a) platformę /rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego prowadzona będzie usługa - Microsoft Teams, www.microsoft.com/pl/microsoft-teams

b) minimalne wymagania sprzętowe, jakie musi spełniać komputer Uczestnika lub inne urządzenie do zdalnej komunikacji - przeglądarka internetowa Google Chrome (preferowana) lub Mozilla Firefox w najnowszych wersjach. Mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego, jakim musi dysponować Uczestnik: łącze internetowe: min download: 768 Mb/s, min upload: 384 Mb/s.

d) niezbędne oprogramowanie umożliwiające Uczestnikom dostęp do prezentowanych treści i materiałów: komputer PC z systemem Operacyjnym Windows 7/8.x/10 (za wyjątkiem Windows 10 S) albo komputer MacBook z systemem Mac OS X 10.5 lub wyższy.

e) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link jest ważny od pół godziny przed rozpoczęciem usługi do momentu jej zakończenia

Kontakt



Ewa Olszak-Dyk

E-mail biuro@tallento.pl

Telefon (+48) 792 502 272