



SZKOŁA  
COACHINGU  
EDUKACYJNEGO  
Lilianna Kupaj

★★★★★ 4,7 / 5

184 oceny

## LIFE COACHING – OD OSOBISTEJ ZMIANY DO PRACY Z KLIENTEM Kompleksowy program rozwoju i kompetencji coachingowych zgodny ze standardami ICF

Numer usługi 2026/05/06/7323/3541492

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 92:00 h
- 📅 12.09.2026 do 06.12.2026

7 500,00 PLN brutto  
7 500,00 PLN netto  
81,52 PLN brutto/h  
81,52 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

- **Wiek:** 24 - 60 lat
- **Status zawodowy:** osoby aktywne zawodowo oraz osoby bez pracy w fazie zmiany
- **Sektory:** biznes, administracja publiczna, edukacja, ochrona zdrowia, NGO
- **Stan / potrzeba:** osoby doświadczające:
  - wypalenia lub utraty sensu pracy,
  - trudności w komunikacji i stresie interpersonalnym,
  - potrzeby rozwoju kompetencji psychospołecznych i przywódczych,
  - decyzji zawodowych, zmiany ścieżki lub zawodu.

### Profil psychologiczno-motywacyjny:

- osoby w zmianie,
- osoby szukające odporności psychicznej i równowagi,
- osoby chcące poprawić jakość życia i pracy.

### Dodatkowa charakterystyka:

- ludzie pracujący z innymi (np. liderzy, menedżerowie, specjaliści, nauczyciele, pracownicy HR, terapeuci, psychologowie, pracownicy medyczni).

Kurs wspiera zrównoważony rozwój poprzez podnoszenie kompetencji psychospołecznych i przywódczych, które mają kluczowe znaczenie dla dobrostanu społecznego i ekonomicznego. Uczestnicy uczą się tworzenia zdrowych, bezpiecznych i etycznych środowisk, komunikacji.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

24

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik będzie przygotowany do samodzielnego prowadzenia rozmów coachingowych w oparciu o standardy i kompetencje ICF. Uczestnik będzie potrafił zaplanować i przeprowadzić proces coachingowy, stosować strukturę rozmowy coachingowej, techniki aktywnego słuchania oraz zadawania pytań coachingowych, a także wykorzystywać kompetencje psychospołeczne w pracy zawodowej, w tym w pracy rozwojowej i edukacyjnej z osobami dorosłymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                            | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Wykorzystuje narzędzia i techniki coachingowe, np. zadawanie pytań pobudzających refleksję, używa metafor czy techniki wizualizacji.                                             | Projektuje i prowadzi rozmowę coachingową zgodnie z wybranym modelem (np. GROW, Diltsa), stosując adekwatne narzędzia i techniki.               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Stosuje 11 kompetencji coachingowych rekomendowanych przez ICF.                                                                                                                  | Stosuje wybrane kompetencje coachingowe ICF w trakcie sesji, w szczególności aktywne słuchanie, zadawanie pytań i budowanie relacji z klientem. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Rozpoznaje i nazywa swoje talenty z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi diagnostycznych (np. TOP 5 Talentów Gallupa) oraz rozwija je w zgodzie z zasadą zrównoważonego rozwoju. | Identyfikuje swoje talenty oraz opracowuje plan ich wykorzystania w rozwoju osobistym i zawodowym.                                              | Prezentacja                         |
| Rozróżnia etapy rozmowy coachingowej i omawia ich strukturę.                                                                                                                     | Opisuje kolejne etapy rozmowy coachingowej oraz wyjaśnia ich znaczenie w procesie pracy z klientem.                                             | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wspiera klienta w wyznaczaniu realnych celów w duchu zrównoważonego rozwoju.                                                                                                     | Formułuje cele coachingowe zgodne z kryteriami SMART we współpracy z klientem.                                                                  | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wspiera klienta w określaniu tempa pracy, które nie prowadzi do przeciążenia.                                                                                                    | Dostosowuje tempo pracy do możliwości klienta oraz monitoruje poziom obciążenia w trakcie procesu coachingowego.                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# Kwalifikacje

## Kwalifikacje niewłączone do ZSK

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://www.coaching-institutes.net/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://twojalekcjaplus.pl/>

### Informacje

| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację | Twoja Lekcja+                                                                                                |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nazwa Podmiotu certyfikującego        | Szkoła Coachingu Edukacyjnego akredytowana przez International Association of Coaching Institutes w Berlinie |

## Program

92 godzin szkoleniowych, w tym 74 godziny praktycznych ćwiczeń oraz sesji coachingowych między uczestnikami w czasie rzeczywistym. A 18 godzin to wiedza przekazywana w postaci miniwykładu lub prezentacji również w czasie rzeczywistym.

Czas trwania godziny usługi rozwojowej to 60 min zegarowe (wliczają się przerwy)

### HARMONOGRAM KURSU

#### Dzień 1 – Wprowadzenie do coachingu i integracja grupy

1. Wprowadzenie do zajęć i metody coachingu.
2. Integracja grupy oraz omówienie najważniejszych założeń kursu.
3. Wymogi procesu akredytacji.
4. Podstawy psychologii: struktura osobowości człowieka, świadomość i podświadomość.

#### Dzień 2 – Podstawy pracy coachingowej

1. Model Diltsa – coaching wielopoziomowy jako narzędzie pracy coacha
2. Organizacja przestrzeni do rozmowy coachingowej.
3. Wyznaczanie celów – kompetencje, metody i narzędzia coachingowe.
4. Budowanie relacji coachingowej w rodzinie, z partnerem i dziećmi – tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska.

#### Dzień 3 – Umiejętności coachingowe - obecność i komunikacja

1. Rozwijanie umiejętności bycia obecnym i świadomego skupienia na rozmówcy.
2. Mechanizmy obronne EGO: projekcja, cień, przeniesienie i przeciwprzeniesienie.
3. Efektywna komunikacja interpersonalna .
4. Blokady, toksyny w komunikacji, budowanie porozumienia.
5. Język hipnotyczny Milтона Ericksona – zastosowanie w coachingowych rozmowach.

#### Dzień 4 i 5 – Komunikacja i emocje

1. Zarządzanie emocjami w komunikacji.
2. Tworzenie wpływowych pytań – eksploracja głębokich informacji.
3. Praca z metaforą oraz narzędziami metaforycznymi.
4. Rozwijanie ciekawości i zadawanie mocnych pytań.

#### Dzień 6 – Struktura rozmowy coachingowej

1. Model GROW – struktura rozmów coachingowych.
2. Rozwój 8 kompetencji coachingowych według ICF.
3. Zadawanie zadań domowych oraz wyzwań dla klientów.
4. Asertywny komunikat JA, a agresja i uległość.

#### **Dzień 7 – Inteligencja emocjonalna**

1. Zarządzanie emocjami w oparciu o model 5 kompetencji Daniela Golemana.
2. Praca z emocjami – techniki i narzędzia do identyfikacji i przetwarzania emocji.
3. Technika pozycji percepcyjnych w rozwiązywaniu problemów.
4. Jak słuchać swojego ciała? Co do nas mówi ciało i jak wykorzystać to w pracy rozwojowej ze sobą i klientem?

#### **Dzień 8 – Ciało w coachingu i praca z konfliktami**

1. Teoria P. MacLeana i - 3 mozgi i umysły, ich wpływ na proces coachingowy.
2. Konflikty wartości i potrzeb – identyfikacja i rozwiązywanie.
3. Narzędzia i techniki wspierające rozwiązywanie konfliktów.
4. Wartości jako motywatory – budowanie hierarchii wartości.

#### **Dzień 9 i 10 – Coaching wartości**

1. Narzędzia do pracy z wartościami: wdrażanie wartości, rozwiązywanie konfliktów wartości.
2. Mentorzy wartości i rozwijanie świadomości własnych przekonań.
3. Model rozmowy EI COACH – coaching wartości.
4. Powstawanie przekonań w dzieciństwie i ich wpływ na życie dorosłe. Arkusze odkrywania i zmiany przekonań.

#### **Dzień 11 – Test TOP 5 talentów Gallupa – analiza i omówienie wyników.**

#### **Dzień 12 – Sesje coachingowe zaliczeniowe. Walidacja**

1. Symulacje rozmów coachingowych w parach i trójkach.
2. Feedback 360° – rozwój kompetencji poprzez informację zwrotną.
3. Plan dalszego rozwoju indywidualnego – coaching kariery własnej.
4. Ewaluacja kursu, omówienie procesu uczenia i wręczenie certyfikatów.

Walidacja końcowa będzie przeprowadzona poprzez:

##### **1. Ocenę wiedzy teoretycznej**

– test, pytania otwarte, mini-esej itp.

##### **2. Ocenę umiejętności praktycznych**

– demonstracja coachingu, symulacja sesji

##### **3. Ocenę kompetencji społecznych i postaw**

– np. feedback mentora/ewaluatora oraz autorefleksja

##### **4. Weryfikację dokumentów rozwojowych**

– dziennik sesji coachingowych, ocena własnych kompetencji, lista przeprowadzonych sesji.

## **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 58

| Przedmiot / temat                                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 58</b><br>Wprowadzenie do coachingu.                                                                                     | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 12-09-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <b>2 z 58</b> -                                                                                                                 | Przerwa        | -              | 12-09-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| <b>3 z 58</b> Czym jest coaching – definicje, założenia, różnice względem innych form wsparcia.                                 | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 12-09-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| <b>4 z 58</b> -                                                                                                                 | Przerwa        | -              | 12-09-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>5 z 58</b><br>Podstawy psychologii: struktura osobowości człowieka, świadomość i podświadomość. Wymogi procesu certyfikacji. | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 12-09-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| <b>6 z 58</b> Model Diltsa – coaching wielopoziomowy jako narzędzie pracy ze świadomością i podświadomością.                    | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 13-09-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| <b>7 z 58</b> -                                                                                                                 | Przerwa        | -              | 13-09-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| <b>8 z 58</b><br>Wyznaczanie celów – kompetencje, metody i narzędzia coachingowe - ćwiczenia.                                   | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 13-09-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                               | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 9 z 58 -                                                                                                                                        | Przerwa        | -              | 13-09-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 10 z 58<br>Budowanie relacji coachingowej w rodzinie.                                                                                           | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 13-09-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 11 z 58<br>Rozwijanie umiejętności bycia obecnym i świadomego skupienia na rozmówcy, ćwiczenia.                                                 | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 26-09-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 12 z 58 -                                                                                                                                       | Przerwa        | -              | 26-09-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 13 z 58<br>Mechanizmy obronne EGO: projekcja, cień, przeniesienie i przeciwprzeniesienie.                                                       | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 26-09-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 14 z 58 -                                                                                                                                       | Przerwa        | -              | 26-09-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 15 z 58<br>Efektywna komunikacja interpersonalna – blokady, toksyny w komunikacji, budowanie porozumienia. Język hipnotyczny Milтона Ericksona, | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 26-09-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 16 z 58<br>Zarządzanie emocjami w komunikacji-współdzielenie ekranu.                                                                            | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 27-09-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                    | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 17 z 58 -                                                                                            | Przerwa        | -              | 27-09-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 18 z 58<br>Tworzenie wpływowych pytań – eksploracja głębokich informacji.                            | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 27-09-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 19 z 58 Praca z metaforą oraz narzędziami metaforycznymi-ćwiczenia.                                  | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 17-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 20 z 58 -                                                                                            | Przerwa        | -              | 17-10-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 21 z 58<br>Rozwijanie ciekawości i zadawanie mocnych pytań-ćwiczenia.                                | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 17-10-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 22 z 58 -                                                                                            | Przerwa        | -              | 17-10-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 23 z 58 Rozwój 8 kompetencji coachingowych według ICF. Asertywny komunikat JA, a agresja i uległość. | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 17-10-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 24 z 58 Model GROW – struktura rozmów coachingowych.                                                 | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 18-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 25 z 58 -                                                                                            | Przerwa        | -              | 18-10-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 26 z 58<br>Zadawanie zadań domowych oraz wyzwań dla klientów.                                        | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 18-10-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |

| Przedmiot / temat                                                                                                                                                                | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 27 z 58 -                                                                                                                                                                        | Przerwa        | -              | 18-10-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 28 z 58<br>Asertywny komunikat JA, a agresja i uległość.                                                                                                                         | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 18-10-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 29 z 58<br>Zarządzanie emocjami w oparciu o model 5 kompetencji Daniela Golemana.                                                                                                | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 24-10-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 30 z 58 -                                                                                                                                                                        | Przerwa        | -              | 24-10-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 31 z 58 Praca z emocjami – techniki i narzędzia do identyfikacji i przetwarzania emocji.                                                                                         | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 24-10-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 32 z 58 -                                                                                                                                                                        | Przerwa        | -              | 24-10-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 33 z 58<br>Technika pozycji percepcyjnych w rozwiązywaniu problemów. Jak słuchać swojego ciała? Co do nam mówi ciało i jak wykorzystać to w pracy rozwojowej ze sobą i klientem? | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 24-10-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 34 z 58 Teoria P. MacLeana i - 3 mózgi i umysły, ich wpływ na proces coachingowy.                                                                                                | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 21-11-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                   | Typ aktywności | Prowadzący     | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 35 z 58 -                                                                                           | Przerwa        | -              | 21-11-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 36 z 58<br>Konflikty wartości i potrzeb – identyfikacja i rozwiązywanie.                            | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 21-11-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 37 z 58 -                                                                                           | Przerwa        | -              | 21-11-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 38 z 58<br>Wartości jako motywatory – budowanie hierarchii wartości.                                | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 21-11-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 39 z 58<br>Narzędzia do pracy z wartościami: wdrażanie wartości, rozwiązywanie konfliktów wartości. | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 22-11-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 40 z 58 -                                                                                           | Przerwa        | -              | 22-11-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 41 z 58<br>Narzędzia do pracy z wartościami: wdrażanie wartości, rozwiązywanie konfliktów wartości. | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 22-11-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 42 z 58 -                                                                                           | Przerwa        | -              | 22-11-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 43 z 58<br>Mentorzy wartości i rozwijanie świadomości własnych przekonań.                           | Zajęcia        | Lilianna Kupaj | 22-11-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |

| Przedmiot / temat                                                                                                      | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 44 z 58 Model rozmowy EI COACH – coaching wartości. Powstawanie przekonań w dzieciństwie i ich wpływ na życie dorosłe. | Zajęcia        | Lilianna Kupaj    | 28-11-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 45 z 58 -                                                                                                              | Przerwa        | -                 | 28-11-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 46 z 58 Model rozmowy EI COACH – coaching wartości. Powstawanie przekonań w dzieciństwie i ich wpływ na życie dorosłe. | Zajęcia        | Lilianna Kupaj    | 28-11-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 47 z 58 -                                                                                                              | Przerwa        | -                 | 28-11-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| 48 z 58 Arkusze odkrywania i zmiany przekonań.                                                                         | Zajęcia        | Lilianna Kupaj    | 28-11-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 49 z 58 Test TOP 5 talentów Gallupa – analiza i omówienie wyników.                                                     | Zajęcia        | Agnieszka Barszcz | 05-12-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 50 z 58 -                                                                                                              | Przerwa        | -                 | 05-12-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 51 z 58 Test TOP 5 talentów Gallupa – analiza i omówienie wyników.                                                     | Zajęcia        | Agnieszka Barszcz | 05-12-2026            | 10:15               | 12:00               | 01:45         |
| 52 z 58 -                                                                                                              | Przerwa        | -                 | 05-12-2026            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |

| Przedmiot / temat                                                  | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 53 z 58 Test TOP 5 talentów Gallupa – analiza i omówienie wyników. | Zajęcia        | Agnieszka Barszcz | 05-12-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 54 z 58 Sesje coachingowe zaliczeniowe-rozmowy na żywo.            | Zajęcia        | Lilianna Kupaj    | 06-12-2026            | 08:00               | 10:00               | 02:00         |
| 55 z 58 -                                                          | Przerwa        | -                 | 06-12-2026            | 10:00               | 10:15               | 00:15         |
| 56 z 58 Sesje coachingowe zaliczeniowe-rozmowy na żywo.            | Zajęcia        | Lilianna Kupaj    | 06-12-2026            | 10:15               | 12:30               | 02:15         |
| 57 z 58 -                                                          | Przerwa        | -                 | 06-12-2026            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| 58 z 58 -                                                          | Walidacja      | -                 | 06-12-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 82:15         |
| w tym suma godzin zajęć              | 65:45         |
| w tym suma godzin walidacji          | 02:30         |
| w tym suma przerw                    | 14:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 91:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 7 500,00 PLN |

|                                          |              |
|------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 7 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                | 81,52 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                 | 81,52 PLN    |
| W tym koszt walidacji brutto             | 1 000,00 PLN |
| W tym koszt walidacji netto              | 1 000,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania brutto        | 1 500,00 PLN |
| W tym koszt certyfikowania netto         | 1 500,00 PLN |

Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 92:00         |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



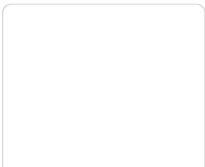
1 z 3

Lilianna Kupaj

Coach Master Trainer ICI, Coach PCC ICF, superwizor Izby Coachingu, trener komunikacji Transforming Communication™. Autorka i trenerka programu Szkoły Coachingu akredytowanego w International Association of Coaching Institutes (ICI).

W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie prowadzi szkolenia, kursy i procesy coachingowe w obszarze coachingu life, biznesowego i edukacyjnego, realizując usługi rozwojowe dla osób dorosłych, kadry menedżerskiej, edukacyjnej oraz coachów. Pracuje jako mentor, superwizor i wykładowca akademicki.

Posiada najwyższą międzynarodową akredytację Coach Master Trainer ICI oraz akredytację PCC ICF (2024). Jest właścicielką i dyrektorką zarządzającą firmy szkoleniowej (od 2006 r.) oraz prezeską Fundacji Świadomego Rozwoju Edukacji.



2 z 3

Dorota Konieczna Herdzik



Praktyk biznesu z ponad 25-letnim doświadczeniem w pracy z ludźmi w strukturach organizacyjnych oraz w obszarze szkoleń, rozwoju i indywidualnego wsparcia. W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie realizuje usługi rozwojowe jako trener i coach, prowadząc szkolenia oraz procesy wspierające rozwój kompetencji psychospołecznych, przywódczych i menedżerskich.

Posiada wieloletnie doświadczenie menedżerskie w obszarze HR, m.in. jako Dyrektor HR i HR Business Partner w firmach o zróżnicowanej strukturze i kulturze organizacyjnej. Jej doświadczenie obejmuje przeprowadzenie ponad 3000 rozmów kwalifikacyjnych na wszystkich poziomach stanowisk w organizacjach polskich i międzynarodowych.

Certyfikowany coach ICI, trener dobrostanu i odporności psychicznej, konsultant MaxieDISC® oraz diagnosta odporności psychicznej TOP 360. Łączy podejście strategiczne z uważnością na człowieka, wspierając liderów i zespoły w budowaniu dojrzałego przywództwa.



3 z 3

## Agnieszka Barszcz

Jest coachem z certyfikacją Advanced Fundamental Coaching Skills ICI (International Association of Coaching Institutes). Pracuje w oparciu o standardy i kodeks etyczny ICI. W pracy coacha opiera się głównie na modelu coachingu wielopoziomowego Roberta Dilts'a i wdraża motto „Mikrokorekty powodują makrozmiany”. Wierzy, że zmieniając siebie zmieniamy nasze otoczenie, nasz świat. Jest również coachem mocnych stron z certyfikatem Strengths Community Coach – pomaga ludziom w rozwijaniu ich potencjału i przekuwaniu na mocne strony w oparciu o test Clifton Strengths (zwany popularnie testem Gallupa). Wspiera ich w czerpaniu siły i motywacji ze zrozumienia ich naturalnych wzorców myślenia i działania, intencjonalnym – produktywnym wykorzystaniu ich mocnych stron do własnych celów zawodowych i prywatnych, dzięki czemu mogą osiągać najbardziej ambitne cele. W ostatnich 5 latach (2020–2025) aktywnie prowadzi szkolenia, kursy i procesy coachingowe w obszarze coachingu life, biznesowego i edukacyjnego, realizując usługi rozwojowe dla osób dorosłych, kadry menedżerskiej, edukacyjnej.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje **kompletny pakiet materiałów edukacyjnych**, który wspiera proces uczenia się oraz umożliwia dalszy rozwój po zakończeniu kursu.

**W skład materiałów wchodzi:**

### 1. 1. Podręcznik uczestnika (drukowany lub PDF)

- zawierający opisy modeli coachingowych (Dilts, 6 filarów, 5 dysfunkcji zespołów),
- wprowadzenia teoretyczne do każdego bloku tematycznego,
- zestaw narzędzi coachingowych z instrukcją zastosowania.

### 1. Karty ćwiczeń i arkusze pracy

- ćwiczenia indywidualne i zespołowe do każdego modułu,
- karty do pracy z emocjami, przekonaniem, celami i wartościami.

### 1. Zeszyt refleksji własnej

- przestrzeń na zapisy z procesów własnych, wglądy i autorefleksje,
- dedykowane pytania coachingowe do pracy między modułami.

### 1. Dostęp do platformy online

- materiały wideo z nagranych sesji demo ,
- prezentacje ze slajdami z każdego dnia,

- dodatkowe artykuły, nagrania, medytacje prowadzone.
- **Zaświadczenie ukończenia kursu.**
- **Międzynarodowy certyfikat** imienny, z oznaczeniem liczby godzin szkoleniowych i zakresu merytorycznego.

## Warunki uczestnictwa

### Warunki uczestnictwa

- Ukończone 21 lat.
- **Obowiązek uczestnictwa w minimum 80% zajęć**
- Co najmniej średnie wykształcenie, preferowane wyższe pedagogiczne, psychologiczne lub 3 letnie doświadczenie na stanowiskach kierowniczych
- Motywacja do pracy rozwojowej oraz gotowość do udziału w intensywnym procesie edukacyjnym i praktycznym.

W szkoleniu mogą uczestniczyć również osoby korzystające z dofinansowania w ramach projektów „**Małopolski Pociąg do Kariery – Kierunek Kariera**” oraz „**Kierunek Kariera Zawodowa**”, po spełnieniu warunków operatora i zapisaniu się na usługę poprzez BUR.

**Czas trwania godziny usługi rozwojowej** to 60 minut zegarowe (wliczają się przerwy).

**Sposób potwierdzania frekwencji:** raporty zoom i lista obecności

## Informacje dodatkowe

Usługa realizowana jest z wykorzystaniem **interaktywnych i aktywizujących metod pracy**, w tym: ćwiczeń praktycznych, pracy w parach, symulacji rozmów coachingowych, analizy studiów przypadków, dyskusji moderowanych, informacji zwrotnej oraz autorefleksji uczestników. Metody pracy wspierają aktywne uczenie się oraz praktyczne zastosowanie zdobytych kompetencji.

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne realizacji usługi:

Szkolenie prowadzone jest w trybie zdalnym z wykorzystaniem platformy **Zoom**, która umożliwia interaktywną pracę w grupach (m.in. w pokojach podziału, na tablicy interaktywnej oraz poprzez czat).

### Wymagania dla uczestników:

- komputer, laptop lub tablet z dostępem do stabilnego Internetu (min. 5 Mb/s),
- kamera i mikrofon – niezbędne do aktywnego udziału w ćwiczeniach coachingowych,
- słuchawki – zalecane dla komfortu i jakości dźwięku,
- aktualna wersja aplikacji Zoom lub przeglądarki internetowej.

**Materiały dydaktyczne:** uczestnicy otrzymują wszystkie materiały w formie elektronicznej (prezentacje, karty pracy, ćwiczenia, testy).

**Wsparcie techniczne:** organizator zapewnia instrukcję logowania i korzystania z platformy oraz bieżącą pomoc techniczną w razie problemów.

**Bezpieczeństwo:** każde spotkanie zabezpieczone jest indywidualnym linkiem i hasłem dostępu. W przypadku nagrań – dostęp do nich mają wyłącznie uczestnicy kursu w okresie jego trwania.

Usługa korzysta ze zwolnienia z podatku od towarów i usług na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług

(Dz. U. z 2023 r., poz. 1570 z późn. zm.),

w związku z § 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

(Dz. U. z 2023 r., poz. 955 z późn. zm.),

jako usługa kształcenia zawodowego / przekwalifikowania zawodowego finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

# Kontakt



**JOANNA CHMURA**

**E-mail** [biuro@szkolacoachingu.edu.pl](mailto:biuro@szkolacoachingu.edu.pl)

**Telefon** (+48) 459 115 422