

## 1. Filozofia Coachingu w Polskiej Szkole Coachingu (PSC):

- a) wierzymy, że każdy Człowiek w swej istocie posiada wszystko, czego potrzebuje, a człowiek zintegrowany może osiągnąć wszystko czego zapragnie;
- b) wierzymy, że Klient wie najlepiej, co jest dla niego najlepsze, wszystkie odpowiedzi są w Kliencie;
- c) wierzymy, że niezależnie w jakim obszarze pracujesz coachingowo z Klientem, zawsze celem nadrzędnym jest rozwój samoświadomości prowadzący do integracji osobowości;
- d) wierzymy, że coaching działa systemowo i procesowo;
- e) wierzymy, że siła do zmiany płynie z relacji.

## 2. Cele ogólne programu PROFESJONALNY COACH:

- a) zdobycie umiejętności koniecznych do profesjonalnego prowadzenia coachingu, określonych przez standardy ICF;
- b) poznanie różnych modeli pracy coachingowej, w tym modelu autorskiego Polskiej Szkoły Coachingu (PSC) i wypracowanie własnego stylu pracy coachingowej;
- c) ukończenie własnego szkolenia, niezbędnego do ubiegania się o międzynarodowy certyfikat Professional Certified Coach (PCC), nadawany przez ICF i zbudowanie indywidualnego planu rozwoju umiejętności coachingowych;
- d) praktyka w prowadzeniu sesji coachingowych z wykorzystaniem wielu narzędzi pracy coachingowej;
- e) pogłębienie samoświadomości i rozwój osobisty.

## 3. STRUKTURA szkolenia PROFESJONALNY COACH:

Program składa się z następujących modułów szkoleniowych:

- **MODUŁ I**, COACHING - narzędzie wprowadzania zmian - CO - warsztat 24h
- **MODUŁ II**, sesje coachingowe między Uczestnikami projektu - 4,5h
- **MODUŁ III**, COACHING - narzędzie rozwoju świadomości Klienta - KTO - warsztat 24h
- **MODUŁ IV**, sesje coachingowe między Uczestnikami projektu - 4,5h
- **MODUŁ V**, COACHING - różnorodność podejść i narzędzi - JAK - warsztat 24h
- **MODUŁ VI**, sesje coachingowe między Uczestnikami projektu - 4,5h oraz nagrania audio-video sesji coachingowych prowadzonych z Klientem 30 min -1h,
- **MODUŁ VII**, COACHING - narzędzie integracji doświadczenia - KTO, CO, JAK - warsztat superwizujący prowadzenie sesji coachingowych Uczestników 24h

#### 4. Cele i wyniki kolejnych modułów szkoleniowych w ramach projektu PROFESJONALNY COACH:

##### **MODUŁ I, COACHING** - narzędzie wprowadzania zmian - CO - warsztat 24h

###### **Cele szkolenia:**

- a) praca z modelem coachingowym PSC,
- b) zrozumienie istoty coachingu w obszarze CO,
- c) zrozumienie znaczenia podejmowania działań dla osiągnięcia celów przez Klienta,
- d) poznanie narzędzi coachingowych, pozwalających Klientowi podejmować działania prowadzące do zmiany, utrzymujące Klienta na ścieżce zmiany i wspierające podczas niepowodzeń,
- e) stymulowanie aktywności Uczestnika w celu projektowania własnych narzędzi wspomagających proces coachingu, w obszarze CO.

###### **Wyniki szkolenia:**

Po ukończeniu szkolenia każdy Uczestnik będzie:

- a) lepiej znał siebie,
- b) rozumiał znaczenie pytania CO dla procesu coachingowego i sukcesu Klienta,
- c) stosował w praktyce coachingowej szereg narzędzi, które umożliwiają Klientowi podejmowanie aktywności wyrażającej to, kim jest i prowadzącej w kierunku wytyczonej przez siebie zmiany w sposób kreatywny, odkrywający nowe ścieżki np. takie jak:
  - analiza GAP,
  - cele SMART,
  - burza mózgów,
  - mapa myśli,
  - 6 myślowych kapeluszy,
  - 3 role Disney'a
  - skalowanie,
  - kibicowanie,
  - wyzwania,
  - inne

##### **MODUŁ II, sesje coachingowe między Uczestnikami projektu,**

Wierzmy, że powtórka jest matką sukcesu, a praktyka czyni mistrza, dlatego podczas warsztatu szkoleniowego Uczestnicy tworzą 3 osobowe zespoły, które pracują ze sobą w okresie do kolejnego modułu szkoleniowego. Zespoły pracują ze sobą podczas 3 spotkań, osobistych lub telefonicznych np. z wykorzystaniem SKYP'a. Czas trwania każdego spotkania 1,5 h. Podczas spotkania osoby w zespole przyjmują następujące role: Klient, Coach, Obserwator. Coach prowadzi sesję coachingową z Klientem, w czasie nie dłuższym niż 1h, następnie obserwator otwiera sesję informacji zwrotnych. Podczas kolejnych spotkań zmiana ról. Ważne, aby każdy w zespole wystąpił w roli: Obserwatora, Coacha i Klienta.

##### **MODUŁ III, COACHING** - narzędzie rozwoju świadomości Klienta - KTO - warsztat 24h

###### **Cele szkolenia:**

- a) zrozumienie istoty coachingu w obszarze KTO,
- b) zrozumienie znaczenia pytań KTO, dla procesu coachingowego w biznesie,
- c) poznanie narzędzi pozwalających Klientowi pogłębiać znajomość siebie i rozwijać samoświadomość,

- d) stymulowanie aktywności Uczestnika w celu projektowania własnych narzędzi wspomagających proces coachingu w obszarze KTO.

### Wyniki szkolenia:

Po ukończeniu szkolenia każdy Uczestnik będzie:

- a) lepiej znał siebie,
- b) rozumiał znaczenie pytania KTO dla procesu coachingowego i sukcesu Klienta,
- c) stosował w praktyce coachingowej szereg narzędzi, które umożliwiają Klientowi pogłębienie wglądu w siebie, takie jak:
  - pytania otwarte, w tym pytania mocy,
  - wizualizacje, np. "Nieznana Planeta", "Na scenie Twojego Teatru",
  - zaczynanie z wizją końca - pisanie memoriału,
  - metafory w komunikacji,
  - techniki plastyczne,
  - wakacje dla krytyka,
  - praca z wyobraźnią - 7 historii pewnego życia,
  - analiza SWOT,
  - analiza GAP,
  - arkusz Koło Życia.

### MODUŁ IV, sesje coachingowe między Uczestnikami projektu,

Wierzmy, że powtórka jest matką sukcesu, a praktyka czyni mistrza, dlatego podczas warsztatu szkoleniowego Uczestnicy tworzą 3 osobowe zespoły, inne niż poprzednio, które pracują ze sobą w okresie do kolejnego modułu szkoleniowego. Zespoły pracują ze sobą podczas 3 spotkań, osobistych lub telefonicznych np. z wykorzystaniem SKYP'a. Czas trwania każdego spotkania 1,5 h. Podczas spotkania osoby w zespole przyjmują następujące role: Klient, Coach, Obserwator. Coach prowadzi sesję coachingową z Klientem, w czasie nie dłuższym niż 1h, następnie obserwator otwiera sesję informacji zwrotnych. Podczas kolejnych spotkań zmiana ról. Ważne, aby każdy w zespole wystąpił w roli: Obserwatora, Coacha i Klienta.

### MODUŁ V, COACHING - różnorodność podejść - JAK - warsztat 24 h

#### Cele szkolenia:

- a) zrozumienie zasady różnorodności i jej znaczenia dla procesu coachingu,
- b) poznanie modelu coachingu GROW i modelu coachingu prowokatywnego,
- c) poznanie specyfiki coachingu prowadzonego w organizacji,
- d) określenie własnego stylu pracy coachingowej,
- e) poznanie różnorodnych narzędzi coachingowych, umożliwiających Klientowi transgresję,

#### Wyniki szkolenia:

Po ukończeniu szkolenia każdy Uczestnik będzie:

- a) lepiej znał siebie, i określi swój własny styl prowadzenia coachingu,
- b) rozumiał znaczenie zasady różnorodności dla procesu coachingu,
- c) stosował w praktyce model coachingu GROW wykorzystując wszystkie wcześniej poznane narzędzia pracy coachingowej,
- d) wiedział jak poruszać się etycznie w świecie korporacji, korzystającej z coachingu,
- e) stosował w praktyce metody coachingu prowokatywnego takie jak:
  - wyolbrzymianie,
  - praca z paradoksem,

- opowiadanie historii o pewnych ludziach,
- korzystanie z mowy ciała,
- kontrast,
- prowokacje, np. "co w tym złego".

**MODUŁ VI**, sesje coachingowe między Uczestnikami projektu, nagrania audio-video sesji coachingowych prowadzonych z Klientem.

Wierzmy, że powtórka jest matką sukcesu, a praktyka czyni mistrza, dlatego podczas warsztatu szkoleniowego Uczestnicy tworzą 3 osobowe zespoły, inne niż poprzednie, które pracują ze sobą w okresie do kolejnego modułu szkoleniowego. Zespoły pracują ze sobą podczas 3 spotkań, osobistych lub telefonicznych np. z wykorzystaniem SKYP'a. Czas trwania każdego spotkania 1,5 h. Podczas spotkania osoby w zespole przyjmują następujące role: Klient, Coach, Obserwator. Coach prowadzi sesję coachingową z Klientem, w czasie nie dłuższym niż 1h, następnie obserwator otwiera sesję informacji zwrotnych. Podczas kolejnych spotkań zmiana ról. Ważne, aby każdy w zespole wystąpił w roli: Obserwatora, Coacha i Klienta.

Wierzmy, że ważnym elementem budowania poczucia pewności siebie w jakiegokolwiek roli, w tym roli coacha jest rzetelna informacja zwrotna, dlatego po VI module zostaniesz poproszony o to, aby znaleźć Klienta, który nie jest członkiem Twojej grupy szkoleniowej. Ważne, aby był to taki Klient, który pozwoli Ci na dokonanie nagrania audio, lub audio-video, prowadzonej z nim sesji coachingowej, która będzie dla Ciebie przedmiotem superwizji Twojej pracy i pozwoli Ci uzyskać informację zwrotną na temat Twoich umiejętności, zarówno od członków Twojej grupy szkoleniowej, jak również od doświadczonego coacha prowadzącego warsztat. Pamiętaj, że jest to Twoja szansa, a nie obowiązek.

**MODUŁ VII**, COACHING - narzędzie integracji doświadczenia - KTO, CO, JAK - warsztat superwizujący prowadzenie sesji coachingowych Uczestników.

#### **Cele i wyniki szkolenia:**

- a) integracja doświadczenia zdobytego w Polskiej Szkole Coachingu,
- b) uzyskanie informacji zwrotnych na temat swojej pracy w roli coacha,
- c) stworzenie indywidualnego planu rozwoju umiejętności coachingowych,
- d) zdobycie certyfikatu.

### **5. HARMONOGRAM ZJAZDÓW w RAMACH PROJEKTU PROFESJONALNY COACH**

- **Moduł I – 05-07.03.2010**
- **Moduł II – 23-25.04.2010**
- **Moduł III – 28-30.05.2010**
- **Moduł IV – 24-26.09.2010**

#### **DZIEŃ PIERWSZY**

**11.00 - 13.00** zajęcia warsztatowe  
**13.00 - 14.00** obiad  
**14.00 - 16.00** zajęcia warsztatowe  
**16.00 - 16.30** przerwa kawowa  
**16.30 - 18.00** zajęcia warsztatowe

## **DZIEŃ DRUGI**

**09.00 - 11.00** zajęcia warsztatowe  
**11.00 - 11.30** przerwa  
**11.30 - 13.00** zajęcia warsztatowe  
**13.00 - 14.00** obiad  
**14.00 - 16.00** zajęcia warsztatowe  
**16.00 - 16.30** przerwa kawowa  
**16.30 - 18.00** zajęcia warsztatowe

## **DZIEŃ TRZECI**

**09.00 - 11.00** zajęcia warsztatowe  
**11.00 - 11.30** przerwa  
**11.30 - 13.00** zajęcia warsztatowe  
**13.00 - 14.00** obiad  
**14.00 - 16.00** zajęcia warsztatowe  
**16.00 - 16.30** przerwa kawowa  
**16.30 - 17.00** zajęcia warsztatowe

## **6. TRENERZY PSC:**

W PSC wierzymy, że istnieje wiele źródeł nabywania wiedzy, a jednym z nich jest kontakt z kompetentnymi osobami prowadzącymi szkolenie, kontakt zarówno w trakcie trwania szkolenia, jak i przerw, podczas których będzie wiele możliwości zadania pytań i dzielenia się doświadczeniem. W PSC obowiązuje zasada, że zajęcia prowadzone są tylko przez osoby aktywnie pracujące jako coachowie, posiadające bogate doświadczenie w pracy coachingowej (minimum na poziomie akredytacji PCC w ICF). Każdy trener prowadzący szkolenie w PSC jest członkiem ICF, aktywnie propagującym misję ICF w Polsce, wchodząc w struktury zarządu ICF Polska, promując procedury rekomendacyjne i będący prawdziwym pasjonatem coachingu, działającym etycznie. **Każdy moduł szkoleniowy będzie prowadzony przez 2 trenerów, których sylwetki są prezentowane poniżej.**



**Joanna Zawada-Kubik** Certyfikowany Coach, Certified Professional Co-Active Coach (CPCC), Autoryzowany Facylitator Narzędzia Diagnostycznego „Team Diagnostic Assessment”, Trener Komunikacji Transformującej – certyfikowany u twórcy metody Richarda Bolstada, Coach Relacji (ORSC). Pasjonuje się zmianą i ludźmi w procesie zmiany. Pracując na stanowiskach managerskich była jednocześnie coachem i trenerem dla swoich pracowników. Od początku 2006 roku, nieustannie zgłębia wiedzę na temat coachingu i szkoleń, a uzyskaną wiedzę wdraża w życie. Obecnie prowadzi coaching indywidualny, coaching zespołów, szkolenia z coachingu i komunikacji. Współpracowała m.in. z firmami: BP Polska, ING Nationale Nederlanden, Hydro Aluminium Chrzanów, PARP, Grupa Pracuj, Abra, Jansen Cilag, Vattenfall, Shell, DHL, Veolia, Tesco. Prowadzi zajęcia z coachingu na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie.



**Dominika Kukielka-Pucher** Absolwentka Psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz The Coaches Training Institute (CTI) w Paryżu akredytowanej przez International Coach Federation (ICF). Uzyskała tytuł CPCC (Certified Professional Co-Active Coach) przyznawany przez The Coaches Training Institute (CTI) w Kalifornii. Posiada także Międzynarodowy Certyfikat Trenera Zarządzania - Edexcel i BTEC Professional Qualifications. Doświadczenie zawodowe zdobywała, jako trener, konsultant i prowadząca projekty z zakresu HR (projekty w obszarze oceny i rozwoju pracowników, zarządzania talentami, rozwoju kompetencji menedżerskich, umiejętności interpersonalnych) dla firm z branży motoryzacyjnej, budowlanej, doradczo-konsultingowej i nowych technologii. Jako coach pracuje z klientami indywidualnymi i biznesowymi. Specjalizuje się szczególnie w rozwoju liderów, osób pracujących nad efektywnością osobistą (min. work/life balance) i coachingu kariery oraz coachingu relacji i zespołów. Dysponuje też doświadczeniem w prowadzeniu zespołów action learningowych. Autorka licznych publikacji z dziedziny HR oraz coachingu, ostatnio ukazała się „Coaching - teoria, praktyka, studia przypadków” pod red. Małgorzaty Sidor-Rządzkowskiej.



**Bartosz Berendt** akredytowany coach International Coach Federation. Od ponad trzech lat prowadzi coaching dla osób stojących u progu ważnych, życiowych decyzji takich jak, zmiana pracy, rozwój własnej firmy, odnalezienie się w nowej roli, jak również dla liderów zespołów mających przed sobą zadanie wdrożenia trudnych zmian w organizacji. Studiował na Wydziale Nauk Ekonomicznych oraz Wydziale Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego. Przez ponad 8 lat realizował projekty dla dużych firm. W swojej 10-cio letniej karierze zawodowej pełnił m.in. rolę Menedżera ds. logistyki i dystrybucji, Dyrektora finansowego, Dyrektora HR. Prywatnie jest żonaty i ma dwójkę dzieci. W idei coachingu odnajduje cechy skautingu, z którym związany był przez prawie 12 lat, jako instruktor i drużynowy. W komisji akredytacji polskiego oddziału International Coach Federation działa na rzecz popularyzacji i przybliżenia coachom Akredytacji ICF. Jest również członkiem zarządu Polskiego Stowarzyszenia Coachingu i Rozwoju.



**Beata Rycembel**, Certyfikowany Coach, Certified Professional Co-Active Coach (CPCC), Autoryzowany Facylitator Narzędzia Diagnostycznego „Team Diagnostic Assessment”, Coach Relacji (ORSC), organizator pierwszej w Polsce edycji szkoły Systemowego Coachingu Relacji dla Organizacji ORSC, członek ICF. Przez 11 lat przechodziła wszystkie szczeble rozwoju w obszarze HR, od asystentki, po szefa HR na Europę Środkową światowej korporacji, obecnie pracująca jako niezależny coach i trener. Specjalizuje się w coachingu zespołów, jako coach rozwija potencjał zespołów wielu znanych firm działających na rynku światowym np. Coca-Cola. Pasjonatka rozwoju ludzi w celu zmiany świata na lepsze, uwielbia flirt z życiem©



**Joanna Flanagan** – akredytowany coach ICF, ACC, członek Zarządu ICF Polska, ma za sobą kilkaset godzin praktyki coachingowej z zadowolonymi klientami w obszarze coachingu biznesowego, kariery, równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. 10-letnie doświadczenie na stanowiskach kierowniczych wyższego i średniego szczebla w sektorach: Informatycznym (Strategia Biznesowa, Sprzedaż, Marketing), Finansowym (Strategia Biznesowa, Zarządzanie Projektem/Programem, Sprzedaż), Telekomunikacyjnym (Marketing, Zarządzanie Projektem/Programem, Operations), Przemysłowym (Finanse, HR, Sprzedaż, Administracja) i Zarządzanie firmą z sektora SMEs). Jako coach pracuje zarówno z Klientami

indywidualnymi, jak i zespołami, rozwijała potencjał wielu firm o zasięgu światowym min. Coca-Cola, IBM.



**Beata Kozak**, członek ICF, Coach, Absolwent Coaching Academy The Coaches Training Institute; ORSC – fundamentals, Coaching prowokatywny, prowadzony przez twórcę metody Franka Farrelly'ego; dr nauk humanistycznych, psycholog, licencjonowany trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, sekretarz generalny Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w latach 2004 - 2006, vice przewodnicząca Oddziału Katowice w latach 2002 - 2004 i przewodnicząca Oddziału w latach 2004 - 2006; od 17 lat prowadzi warsztaty i treningi

psychologiczne w obszarze rozwoju osobowości i kompetencji zawodowych. Wspiera rozwój firm poprzez szkolenia personelu (negocjacje, kierowanie zespołem, sprzedaż i inne) i coaching indywidualny i zespołowy. Założyciel firmy METRUM Warsztaty i Doradztwo Psychologiczne.

## 7. SPRAWY ORGANIZACYJNE:

- a) **Wielkość grupy szkoleniowej** - ze względu na warsztatowy charakter pracy, minimalna liczebność grupy szkoleniowej 10 osób, maksymalna liczebność grupy szkoleniowej 18 osób.
- b) **Miejsce szkolenia** - zajęcia w ramach programu PROFESJONALNY COACH, odbywać się będą w siedzibie firmy METRUM, w Katowicach ul. Zabrska 3/6.
- c) Certyfikat, ukończenia szkolenia Profesjonalny Coach, w języku polskim i angielskim, zostaje wystawiony po zakończeniu całego szkolenia, ponieważ kolejne moduły stanowią integralną część projektu, nie ma możliwości uzyskania certyfikatu, jeśli z jakichkolwiek przyczyn nie ukończy się całego projektu.
- d) **Rekrutacja** - prosimy o kontakt telefoniczny z kierownikiem biura Anną Tworek - telefon stacjonarny 032 7810 784 lub telefon komórkowy 0601 275 427 lub e-mailowy: [biuro@metrum.edu.pl](mailto:biuro@metrum.edu.pl)