



# Psychologia dla Coachów



WSZECHNICA

UNIWERSYTETU  
JAGIELLOŃSKIEGO

**CCE**

ICF CONTINUING  
COACH EDUCATION

**ICF**

## O programie

Psychologia dla Coachów to kurs służący budowaniu powiązań między rzetelną wiedzą psychologiczną i praktyką coachingową. Uczestniczący w nim coachowie uporządkują i zweryfikują założenia, na których opierają się w codziennej pracy z klientami. Pozwoli im to na:

- / krytyczną ocenę obecnych na rynku modeli i narzędzi coachingowych;
- / uniknięcie błędów wynikających z popularnych, lecz nieprawdziwych przekonań na temat rozwoju;
- / większą elastyczność w doborze i samodzielnej modyfikacji strategii pracy z klientami;
- / większą trafność w ocenie sytuacji psychologicznej klienta i decyzji o podjęciu lub rezygnacji z coachingu.

## Adresaci

Kurs Psychologia dla coachów jest skierowany do osób, które:

- / ukończyły kompleksowy, trwający co najmniej 60 godzin kurs coachingu;
- / aktualnie korzystają z umiejętności coachingowych w praktyce;
- / chcą poszerzyć wiedzę na temat głównych nurtów współczesnej psychologii;
- / chcą uporządkować i zweryfikować założenia, na których opierają się w codziennej pracy z klientami.

Kurs zaprojektowano z myślą o osobach nie mających wykształcenia psychologicznego. Może jednak być użyteczny również dla psychologów, zainteresowanych odświeżeniem i pogłębieniem zdobytej wcześniej wiedzy.

# Co nas wyróżnia?

Psychologia dla coachów to kurs poszerzający perspektywę i pozwalający lepiej rozumieć mechanizmy zmiany w coachingu.



Pierwszy w Polsce akredytowany przez ICF kurs uzupełniający wiedzę psychologiczną w pracy coacha.



40 punktów CCE (Continuing Coach Education) pozwalających na odnowienie certyfikatów ICF.



Cena kursu zawiera książkę „Psychologia dla coachów” autorstwa dr Macieja Świeżego – kierownika merytorycznego kursu.



Spotkania w małych grupach, w gronie praktykujących coachów.



Prowadzący to psychologowie z dużym doświadczeniem w praktyce coachingowej.



Cykl interaktywnych spotkań online: łatwiejsze dopasowanie do kalendarza i zerowe koszty dojazdu.



Rzetelna wiedza psychologiczna w przystępnej, praktycznej formie.



Studia przypadku, ćwiczenia coachingowe i superwizja pracy uczestników.



## Metody pracy

Psychologia dla Coachów to 56-godzinny kurs podzielony na 3 moduły. Zajęcia koncentrują się na praktycznych zastosowaniach wiedzy psychologicznej. Obejmują:

- / lekturę i wspólną dyskusję tekstów psychologicznych;
- / mini-wykłady przekazujące syntetyczną wiedzę;
- / studia przypadku odnoszące ją do praktyki coachingowej;
- / prezentację i ćwiczenie stosowania narzędzi coachingowych inspirowanych wiedzą psychologiczną.

## Efekty

Uczestnicy kursu Psychologia dla coachów:

- / poszerzą wiedzę na temat głównych nurtów współczesnej psychologii;
- / poznają wybrane koncepcje i wyniki badań istotne w praktyce wspierania rozwoju innych;
- / nauczą się planować i modyfikować interwencje coachingowe odwołujące się do poznanych mechanizmów;
- / wzmocnią umiejętności samodzielnej, krytycznej analizy dostępnych na rynku metod i podejść do wspierania rozwoju;
- / poznają praktyczne kryteria zdrowia psychicznego i ich zastosowanie w decyzji o podjęciu lub rezygnacji z coachingu.

# Zarys programu

## Moduł I

### Spotkanie I i II

#### Psychologia i coaching

Zastosowania wiedzy psychologicznej w coachingu.

Kryteria naukowości: jak odróżnić naukę od pseudonauki?

Krytyczna lektura tekstów psychologicznych.

#### Główne nurty psychologiczne

Główne nurty i koncepcje człowieka we współczesnej psychologii.

Poziomy interwencji w coachingu.

## Moduł I

### Spotkanie III i IV

#### Motywacja i wyznaczanie celów

Psychologiczne koncepcje wyznaczania celów  
Wytrwałość i podtrzymywanie motywacji w dążeniu do celu

Wizualizacja, afirmacje, optymizm: możliwości i ograniczenia.

#### Samoregulacja i podtrzymywanie wytrwałości

Siła woli i samoregulacja.

Radzenie sobie z pokusami i „rozgrzewanie” celów.

Ukierunkowane ćwiczenie, pożądane utrudnienia i dążenie do mistrzostwa.

# Zarys programu

## Moduł II

### Spotkanie I i II

#### Coaching i terapia

Różnice między terapią i coachingiem.  
Kryteria zdrowia psychicznego i podstawowe pojęcia psychopatologii.  
Kwalifikowanie do coachingu. Jak rozpoznać osobę zdrową? Kiedy terapia jest lepszym wyjściem?

#### Procesy nieświadome i ich wpływ na pracę coachingową

Mechanizmy obronne i opór w podejściu psychodynamicznym.  
Relacja coachingowa – ryzyka dla utrzymywania się w roli.  
Prowadzenie relacji coachingowej – inspiracje i wskazówki ze świata psychoterapii.

## Moduł II

### Spotkanie III i IV

#### Struktura osobowości

Psychologiczne koncepcje osobowości.  
Stołość i zmienność osobowości – co może zmienić coaching?  
Różnice indywidualne: wymiary istotne w coachingu; rola narzędzi badania osobowości.

#### Samowiedza i postrzeganie siebie

Samowiedza, samoocena i schematy Ja.  
Tendencyjność w postrzeganiu siebie i budowaniu samoświadomości.  
Praca ze schematami w coachingu.

# Zarys programu

## Moduł III

### Spotkanie I i II

#### Emocje i stres

Podstawy psychologii emocji.  
Style wyjaśniania sukcesów i porażek.  
Wpływ interpretacji na powstawanie emocji i stresu.

#### Interpretacje i przekonania

Poznawcze podejście do pracy z emocjami.  
Możliwości oddziaływania na przekonania klienta.  
Budowanie konstruktywnych nawyków myślowych w coachingu.

## Moduł III

### Spotkanie III i IV

#### Rozwój człowieka dorosłego

Podstawowe założenia psychologii rozwoju osób dorosłych.  
Stadialne koncepcje rozwoju osób dorosłych: wyzwania i kryzysy.  
Coaching ważnych wyzwań życiowych.

#### Psychologia narracyjna: życie jako opowieść

Podejście narracyjne w psychologii osobowości.  
Strategie coachingowe inspirowane podejściem narracyjnym.  
Wspieranie klientów w przeformułowaniu opowieści o własnym życiu.

## Moduł III

### Spotkanie V i VI

#### Superwizja coachingowa

Praca superwizyjna nad rzeczywistymi przypadkami z praktyki coachingowej uczestników. Refleksja i dyskusja uwzględniająca dotychczas poznane koncepcje oraz doświadczenie pozostałych członków grupy.

Podsumowanie: superwizja i interwizja jako narzędzie rozwoju zawodowego coachów.

#### Podsumowanie kursu

Przegląd i podsumowanie wiedzy zdobytej przez uczestników w trakcie kursu.

Analiza studium przypadku – projektowanie strategii działania coacha uwzględniające wiedzę zdobytą w trakcie kursu.



#### WARUNKI UKOŃCZENIA KURSU

Aby otrzymać certyfikat potwierdzający wiedzę w obszarach, których dotyczy seminarium, należy:

- Odpowiedzieć poprawnie na przynajmniej 75% pytań w każdym z quizów sprawdzających znajomość diskutowanych tekstów (quizy można rozwiązywać wielokrotnie).
- Poprawnie rozwiązać studium przypadku wymagające zastosowania wiedzy psychologicznej do praktycznego wyzwania związanego z pracą coachingową.

Osoby, które nie spełnią jednego z powyższych kryteriów, ale wzięły udział w we wszystkich zajęciach otrzymują zaświadczenie o uczestnictwie w kursie.



# Informacje organizacyjne

## Koszt udziału

5500 PLN + 23% VAT

Płatność do 15 dni przed szkoleniem

**Cena standardowa**

4500 PLN + 23% VAT

Płatność do 30 dni przed szkoleniem

**Rabat 500 zł**

4200 PLN + 23% VAT

Cena dla Absolwentów Szkoły  
Coachów Wszechnicy UJ i ECI

**Rabat 1300 zł**

**PŁATNOŚĆ JEDNORAZOWA**

## Cena szkolenia obejmuje

- / udział w kursie akredytowanym przez International Coach Federation;
- / zestaw lektur (online) towarzyszących każdemu z tematów;
- / książkę „Psychologia dla coachów” autorstwa Macieja Świeżego;
- / zaświadczenie o ukończeniu szkolenia typu CCE (Continuing Coach Education) ICF.

## Osoba do kontaktu

**Izabela Dołęgiewicz**

[Izabela.dolegiewicz@wszechnica.uj.pl](mailto:Izabela.dolegiewicz@wszechnica.uj.pl)

+48 506 006 087