



# AKADEMIA COACHINGU PETRICHOR

OFERTA SZKOLENIOWA

*Gdy pierwsze krople deszczu uderzają w wyschniętą glebę, ziemia budzi się, oddycha, oddaje  
wyjątkowy aromat – petrichor.*

**Akademia JA Sp . z o.o.**  
[www.akademia-ja.pl](http://www.akademia-ja.pl)

## WSTĘP

W związku ze zmieniającą się rzeczywistością, pojawianiem się nowych zagrożeń i trudności, ale też ze wzrostem świadomości i chęci rozwoju, ludzie szukają nowych metod radzenia sobie z problemami i zwiększania swojej efektywności.

Aby rozwijać i wspierać osoby chcące pomagać innym powstała **Akademia Coachingu PETRICHOR**, która ma na celu uczenie i propagowanie metod służących rozwojowi, pokonywaniu trudności i osiągnięciu celów, a także udoskonalenie działań wdrażających zmiany.

**Coaching** jest procesem rozwoju opartym na partnerskiej współpracy klienta z coachem. Jego celem jest pomoc w przełożeniu posiadanej wiedzy i umiejętności na praktyczne rozwiązania prowadzące do realizacji określonego celu. **Ma za zadanie wyzwalać potencjał Klienta, wywoływać chęć uczenia się, rozwijać, pomagać pokonywać potencjalne bariery i motywować do działania.** Dzięki coachingowi możliwe jest precyzyjne określenie celu, optymalizacja działań, trafniejsze decyzje oraz pełne wykorzystanie własnych zasobów.

Akademia Coachingu PETRICHOR jest prowadzona przez coachów ICC, posiadających wieloletnie doświadczenie, zarówno w pracy coachingowej jak i szkoleniowej.

## ZAŁOŻENIA PROGRAMU

**Akademia Coachingu PETRICHOR** jest pełnym programem szkoleniowym, umożliwiającym zdobycie wiedzy i umiejętności potrzebnych do pracy w zakresie świadczenia usług coachingowych - wspierania ludzi w dążeniu do celów i pokonywaniu trudności.

Daje także różnorodne narzędzia do działania w obszarze zarządzania, edukacji i pomocy psychologicznej - może być więc przydatnym kursem rozszerzającym dla osób, pracujących w różnych branżach np. biznes lub oświata.

Koncepcja Akademii Coachingu PETRICHOR zakłada, że Ci którzy chcą pracować z innymi ludźmi, chcą robić to w najlepszy możliwy sposób. Dlatego skupiamy się nie tylko na przekazaniu wiedzy i umiejętności, ale również odpowiedniego podejścia, wartości, w które wierzymy i które cechują dobrego coacha.

Każde spotkanie jest zbudowane w oparciu o cykl Kolba - przy minimum teorii, maksimum praktyki - od ćwiczeń związanych z tematyką zjazdów, aż po niezliczone rozmowy coachingowe. Każdy Uczestnik jest wielokrotnie w roli coacha i klienta. Ważna dla nas jest zasada pracy z prawdziwymi tematami podczas każdego ćwiczenia. Dzięki temu, uczestnicy podczas szkolenia przepracowują wiele ważnych dla siebie obszarów – ucząc się metod i narzędzi, jednocześnie ich doświadczają na własnej skórze.

## DLA KOGO?

Swoją ofertę kierujemy do tych osób, które chcą pomagać innym w wyzwaniu ich potencjału. Idealny kandydat na coacha:

opisuje go wysoka dojrzałość osobista	ma dużą motywację do samorozwoju	chce być po prostu dobrym coachem
swoją przyszłość zawodową wiąże z różnymi formami pracy z ludźmi (jako coach, menedżer, trener, doradca, konsultant, terapeuta, wychowawca, etc.)		
jest człowiekiem z pasją i chce profesjonalnie pracować z ludźmi	chce rozwinąć swoje kompetencje interpersonalne i poznać swoje zasoby	chce nauczyć się, w jaki sposób efektywnie pomagać innym

## CELE AKADEMII

Podstawowym celem jest zdobycie i rozwinięcie praktycznych kompetencji w zakresie prowadzenia coachingu. Ponadto, Akademia Coachingu PETRICHOR gwarantuje:

rozwinięcie umiejętności interpersonalnych związanych z budowaniem relacji i zaufania	przeżycie własnej zmiany coachingowej
poznanie efektywnych narzędzi pracy z ludźmi adekwatnych do etapu zmiany na którym są w danym momencie	ukształtowanie postawy profesjonalnego coacha w kontakcie z klientem

## METODOLOGIA

Ponieważ nasze spotkania to nie tylko przekazywanie technik wykorzystywanych w coachingu, ale też sięgnięcie do siły procesu grupowego, dzięki któremu uczestnicy tworzą zgrany zespół i uczą się od siebie nawzajem, zajęcia prowadzone są w małej grupie, liczącej nie więcej niż 12 osób.

Przyjęte przez Akademię Coachingu PETRICHOR, najlepsze metody szkolenia to:

- mini wykłady i prezentacje
- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- odgrywanie ról
- dyskusje
- case study
- praca z kamerą
- coaching
- superwizje indywidualne i grupowe
- praktyki

## ZARYS PROGRAMU

ETAP 1

ETAP 2

ETAP 3

### PODSTAWY PRACY COACHINGOWEJ A SAMOŚWIADOMOŚĆ COACHA

**Dwudniowe warsztaty z zakresu metodologii pracy coachingowej (20 godzin dydaktycznych)**

Podczas tych zajęć uczestnicy rozwijają umiejętności interpersonalne oraz całościowo zapoznają się z coachingiem jako metodą pracy. W tym czasie zaplanowany jest trening tworzenia relacji partnerskiej z klientem mającej na celu zbudowanie i utrzymanie zaufania. Uczestnicy dużo pracują w obszarze zwiększania samoświadomości i samokontroli.

### **Trzydniowy trening kontaktu z klientem (30 godzin dydaktycznych)**

Uczestnicy uczą się metod zawierania kontraktu, określania celów i utrzymywania procesu prowadzącego do ich realizacji, a także zasad wyznaczania i kontrolowania przebiegu procesu coachingu. Przygotowują się też do tego kiedy decydować się na współpracę coachingową, a kiedy warto proponować terapię, mentoring, doradztwo lub szkolenie.

Celem tego modułu jest praktyczne ćwiczenie umiejętności pracy z klientem ze szczególnym uwzględnieniem trudnych sytuacji w coachingu. Uczestnicy uczą się wspierania zmiany poprzez pracę z przekonaniem ograniczającymi, obawami i niepotrzebnymi nawykami. Dowiadują się też jak angażować klienta w kreowanie zmiany i jak stosować „kotwice”. Uczestnicy poznają systemowe podejście do człowieka.

ETAP 1

**ETAP 2**

ETAP 3

#### **COACHING I JEGO NARZĘDZIA**

### **Pięciodniowe warsztaty z zakresu coachingu (50 godzin dydaktycznych)**

Podczas tego modułu uczestnicy poznają etapy zmiany i sposoby ich rozpoznawania przez pryzmat tego co klient mówi, czuje i robi oraz metody pomocy przechodzenia klienta do fazy adaptacji w zmianie. Na tej bazie uczą się projektowania i prowadzenia coachingu oraz stosowania różnorodnych narzędzi coachingowych w oparciu o różne znane w Polsce i na świecie modele. Uczestnicy mogą wybrać najbliższy sobie styl pracy z klientem.

W trakcie tych pięciu dni ważna jest również praca coachingowa w obszarze własnych zasobów oraz indywidualnego stylu pracy. W tym module pracujemy już z superwizją.

ETAP 1

ETAP 2

**ETAP 3**

#### **WARSZTAT COACHA**

### **Czterodniowe warsztaty z zakresu doskonalenia własnego stylu pracy coachingowej (41 godzin dydaktycznych)**

Podczas tego modułu proces spinany jest w całość i adekwatnie do specjalizacji, m.in.: coaching w zarządzaniu i przywództwie (executive & leadership coaching),

life coaching, nakładane na niego są odpowiednie metody. Tu też wracamy do tematu sytuacji trudnych, ucząc jak proponować klientom wsparcie innego rodzaju.

W tym module uczestnicy poznają Kodeks Etyczny Coacha Izby Coachingu, uczą się budowania własnego biznesu coachingowego i przygotowują oraz ćwiczą rozmowę o własnych zasadach pracy z klientami.

### **Jednodniowa sesja treningu indywidualnego coacha pod okiem mentora ICF (9 godzin dydaktycznych)**

Podczas zajęć każdy uczestnik prowadzi sesję coachingową. Na tym etapie przewidziana jest superwizja – obserwacja doświadczonego coacha/mentora ICF, który później przekazuje rzetelną informację o tym, co uczący się coach robi na pewno dobrze, a co i jak warto zmienić. Tu także przepracowuje się kompetencje coacha w kontekście wymogów akredytacji ICF.

ETAP 1	ETAP 2	ETAP 3	<b>równoległe</b>
<b>SESJE INDYWIDUALNE I SUPERWIZJA</b>			

### **Sesje treningu indywidualnego coacha (20 godzin dydaktycznych)**

Podczas zajęć każdy uczestnik prowadzi min. 1 sesję coachingową. Tu przewidziana jest superwizja – obserwacja doświadczonego coacha, który później przekazuje rzetelną informację o tym, co uczący się coach robi na pewno dobrze, a co i jak warto zmienić. Program Akademii Coachingu PETRICHOR obejmuje 170 godzin dydaktycznych. Zapewniamy 9 godzin mentor coachingu z jednym z mentorów ICF. Ponadto umożliwiamy nagranie sesji coachingowej z klientem i dajemy możliwość przeprowadzenia pierwszych 25 godzin bezpłatnych sesji coachingowych, co niezbędne jest do dalszej akredytacji w ICF. Superwizje przeprowadzane są przez superwizorów Izby Coachingu i po ich odbyciu, istnieje możliwość otrzymania rekomendacji niezbędnych do akredytacji coacha w Izbie Coachingu.

W przypadku gdy absolwent Akademii Coachingu PETRICHOR chce ubiegać się

o akredytację ICF, dodatkowo we własnym zakresie zapewnia sobie 3 godziny mentor coachingu z przedstawicielem ICF oraz 100 godzin rzeczywistych sesji coachingowych z klientami (75 godzin musi być płacone przez klienta).

Jako, że szanujemy narzędzia i metody wypracowane na przestrzeni lat w obszarze zarządzania, psychologii i coachingu ucząc ich, przekazujemy je pod oryginalną nazwą i, o ile to możliwe, wskazujemy ich twórcę.

Tworząca i prowadząca Akademię Coachingu PETRICHOR - dr Agnieszka Zielonka jest współzałożycielem Izby Coachingu, pracującym nad standardami kształcenia coachów w Polsce.

## SYLWETKA ABSOLWENTA

Ważne dla nas jest, aby Uczestnicy szkolenia byli i czuli się specjalistami w dziedzinie coachingu, dlatego po jego zakończeniu posiadają:

- gruntowną znajomość teorii coachingu oraz narzędzi z wielu szkół znanych na świecie jak i naszych autorskich,
- umiejętność stosowania coachingu w praktyce,
- świadomość odpowiedzialności za efekt swojej pracy w relacji coachingowej,
- wysokie kompetencje interpersonalne niezbędne w budowaniu relacji i zaufania,
- umiejętność inspirowania i wspierania zmian u klienta, adekwatnie do etapów zmiany, na których jest w danym momencie,
- umiejętność proponowania i stosowania narzędzi oraz metod coachingowych wśród różnych środowisk,
- wiedzę na temat najbardziej skutecznych metod pomagania i motywowania z uwzględnieniem różnic kulturowych,
- umiejętność korzystania ze wsparcia superwizyjnego oraz regularnego autocoachingu.



## WARUNKI UCZESTNICTWA

Uczestnikiem Akademii Coachingu PETRICHOR może zostać osoba pełnoletnia. Certyfikat coacha otrzymują osoby, które uczestniczyły w minimum 80% zajęć i zdały pomyślnie egzamin. Osoby, które opuściły więcej modułów szkoleniowych, bądź też nie zaliczyły zadań czy nie zdały egzaminów, otrzymują zaświadczenie o udziale w szkoleniu.

Ze względu na proces grupowy nie ma możliwości odrabiania zajęć z inną grupą. W wyjątkowych sytuacjach istnieje możliwość odpłatnego udziału w alternatywnych szkoleniach pod warunkiem zebrania się grupy.

Opłata za zajęciach obowiązuje bez względu na obecność.

## JAK DOŁĄCZYĆ?

Rekrutacja przebiega w kilku etapach:

- Zgłoszenie się przez elektroniczny formularz rekrutacyjny dostępny na stronie internetowej [www.akademia-ja.pl](http://www.akademia-ja.pl) lub telefonicznie.
- Po otrzymaniu zgłoszenia w ciągu 2 tygodni skontaktujemy się z zainteresowanymi osobami.
- Po potwierdzeniu przyjęcia zgłoszenia osoba zainteresowana otrzymuje komplet informacji organizacyjnych.

Potwierdzeniem udziału w szkoleniu jest wpłata zaliczki w wysokości 50% wartości szkolenia, która wchodzi w poczet kosztów szkolenia. Uczestnik ma prawo do wycofania swojego udziału do 30 dni przed rozpoczęciem szkolenia – w takim wypadku zaliczkę zwraca się. Zaliczkę zwracamy również w przypadku niezebrania się grupy szkoleniowej lub innych powodów leżących po stronie organizatora.

## CZAS, MIEJSCE, KOSZT

**Czas:** Szkolenie obejmuje 3 pięciodniowe zjazdy (od poniedziałku do piątku)

**Miejsce:** Zajęcia odbywają się w siedzibie Akademii JA, przy ul. Śląskiej 51b/1a w Gdyni

**Termin rozpoczęcia edycji:** 6 lutego 2023 r.

- **I zjazd:** 6–10.02.2023
- **II zjazd:** 6–10.03.2023
- **III zjazd:** 3–7.04.2023

**Koszt:** 6 800 zł netto + 23% vat

**Cena obejmuje:** całość szkolenia, materiały szkoleniowe, autorskie narzędzia coachingowe, certyfikat, przerwy kawowe.

**Cena nie obejmuje:** kosztów zakwaterowania, wyżywienia oraz opcjonalnych superwizji.

## PROWADZĄCY

Akademia Coachingu PETRICHOR jest prowadzona przez doświadczonych trenerów i coachów ICC.

## O AKADEMII JA

**Akademia JA** to firma zbudowana na bazie wielu szkół coachingowych i trenerskich. Jest odpowiedzią na potrzeby współczesnego rynku szkoleniowego i potrzeby zgłaszane przez klientów procesów. Charakteryzuje się unikatową metodyką pracy udoskonalaną i rozwijaną zgodnie z oczekiwaniami klientów. Działalność prowadzi na terenie Pomorza jednak swoją ofertę kieruje do wszystkich grup odbiorców (osób prywatnych, przedsiębiorstw i instytucji państwowych) z całej Polski.



Akademia JA ma akredytację Pomorskiego Systemu Usług Doradczych, należy do Instytucji Otoczenia Biznesu w zakresie świadczenia specjalistycznych usług doradczych MSP z województwa pomorskiego w ramach projektu SPEKTRUM.

**Akademiię JA prowadzi Agnieszka Zielonka wraz z zespołem.**

**Agnieszka Zielonka** – właścicielka Akademii JA, doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, pracę w obszarze strategii radzenia sobie ze stresem obroniła na Uniwersytecie Gdańskim (2005). Terapeutka o I specjalizacji dzieci i młodzieży oraz II specjalizacji klinicznej dorosłego (1997), nauczycielka mianowana MEN (2002). Licencjonowana trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (2003). Jest certyfikowaną business coach



International Coaching Community (ICC) (2006), jedną z 14 na świecie certyfikowanych supervisorów ICC (2010), facylitatorką unikatowej metody EAHA(2012) a także teamcoach NEWS (2014). Certyfikowana coach w metodyce Talent Reflect (2015).

Jej pasją w ostatnich latach jest psychobiologia (Akademia Vedica 2019), która wpisuje się w nauki niematerialistyczne, przyjmując wyniki wielu najnowszych badań naukowych dowodzących prymatu emocji nad czynnikami środowiskowymi w procesie zapadania na różnego rodzaju choroby. Psychobiologia wyraża się skutecznością w zapobieganiu chorobom oraz w ich leczeniu, poprzez pracę z emocjami. Agnieszka Zielonka od ponad 20 lat pracuje zarówno indywidualnie (terapia, coaching, superwizja) jak i grupowo (team coaching, szkolenia, warsztaty, grupy superwizyjne). Współzałożycielka Polskiej Izby Coachingu (2009). Przeprowadza szyte na miarę, kompleksowe szkolenia rozwojowe dla firm oraz doradza im w obszarach zarówno "twardych", jak i "miękkich". Specjalizuje się w zarządzaniu zmianą oraz zarządzaniu konfliktem, jest autorką programów edukacyjnych, które rozwijają kompetencje przyszłości, z naciskiem na inteligencję emocjonalno-społeczną. Stworzyła programy rozwoju kompetencji przyszłości, z naciskiem na inteligencję emocjonalno-społeczną dla dzieci oraz młodzieży, realizowane poprzez sieć Ośrodków Akademii JA w całej Polsce. Działa społecznie na rzecz kształtowania postaw wzajemnego szacunku, akceptacji i życzliwości.

## KONTAKT

### **Akademia JA Sp. z o. o.**

Ul. Śląska 51B/1a  
81-304 Gdynia

tel. 516 195 701, 603 447 284

e-mail: [biuro@akademia-ja.pl](mailto:biuro@akademia-ja.pl)

[www.akademia-ja.pl](http://www.akademia-ja.pl)