



# Odkryj Swój Potencjał: Mistrzostwo w Coachingu i Mentoringu

## OPIS I CEL SZKOLENIA

### Cele szkolenia:

- Rozwinięcie umiejętności coachingowych i mentoringowych: uczestnicy nauczą się, jak efektywnie wspierać rozwój osobisty i zawodowy innych osób.
- Zrozumienie procesów coachingowych i mentoringowych: uczestnicy zdobędą wiedzę na temat etapów i technik stosowanych w procesie coachingu i mentoringu.
- Praktyczne zastosowanie metod coachingowych i mentoringowych: uczestnicy będą mieli możliwość praktykowania zdobytych umiejętności przez symulacje i sesje praktyczne.
- Rozwój kompetencji interpersonalnych: uczestnicy zwiększą swoją zdolność do aktywnego słuchania, empatii i efektywnego komunikowania się.
- Budowanie skutecznych relacji mentoringowych: uczestnicy nauczą się, jak efektywnie budować i utrzymywać relacje mentoringowe, które przynoszą korzyści zarówno mentorowi, jak i mentee.

### Korzyści ze szkolenia:

- Wzrost kompetencji lidera: uczestnicy zyskają umiejętności niezbędne do prowadzenia zespołów i wspierania rozwoju innych.
- Poprawa efektywności zawodowej: lepsze zrozumienie siebie i innych może przyczynić się do wydajniejszej pracy i lepszego zarządzania.
- Rozwój sieci profesjonalnych kontaktów: uczestnicy będą mieli okazję do nawiązania nowych kontaktów zawodowych i wymiany doświadczeń.
- Zwiększenie satysfakcji z pracy: poprzez rozwijanie innych, uczestnicy mogą znaleźć nowe źródła motywacji i satysfakcji zawodowej.
- Podniesienie wartości na rynku pracy: uczestnicy będą bardziej konkurencyjni i poszukiwani jako pracownicy dysponujący umiejętnościami coachingu i mentoringu.

## ADRESACI

- Menadżerowie i liderzy zespołów
- Specjaliści HR
- Trenerzy i konsultanci
- Przedsiębiorcy: właściciele firm chcący rozwijać swoje umiejętności w zakresie coachingu i mentoringu.
- Osoby zainteresowane rozwojem osobistym

## CZAS TRWANIA

szkolenie 2 - dniowe

## DZIEŃ 1: WPROWADZENIE DO COACHINGU I MENTORINGU

### Sesja 1: Rozumienie coachingu i mentoringu

- Definicja coachingu i mentoringu
- Kluczowe różnice i podobieństwa
- Przykłady skutecznego coachingu i mentoringu

### Sesja 2: Proces coachingowy

- Etapy procesu coachingowego
- Techniki zadawania pytań – gra
- Aktywne słuchanie i empatia

### Sesja 3: Praktyka coachingowa

- Symulacje i ćwiczenia w parach
- Feedback od uczestników i trenera

### Sesja 4: Rozwój jako mentor

- Rola mentora
- Proces mentoringowy
- Jak budować skuteczne relacje mentoringowe

## DZIEŃ 2: ZAAWANSOWANE TECHNIKI I PRAKTYKA

### Sesja 5: Zaawansowane techniki coachingu

- Coaching transformacyjny
- Używanie metafor i storytellingu
- Praca z przekonaniami i wartościami

### Sesja 6: Skuteczny mentoring

- Case study: przykłady udanych i nieudanych mentoringów
- Analiza i dyskusja

## Sesja 7: Praktyka mentoringowa

- Sesje mentoringowe z udziałem uczestników
- Omówienie przypadków i zdobywanie doświadczenia

## Sesja 8: Integracja coachingu i mentoringu

- Jak łączyć coaching i mentoring w praktyce
- Planowanie własnego rozwoju jako coach i mentor
- Zakończenie warsztatu i wręczenie certyfikatów uczestnictwa

*Ten program zakłada równowagę między teorią a praktyką oraz zapewnia uczestnikom zarówno podstawową wiedzę, jak i zaawansowane techniki z coachingu i mentoringu.*



Marlena Mickiewicz-Jarlińska

Manager Działu Szkoleń

[szkolenia@valuetank.com](mailto:szkolenia@valuetank.com)

+48 533 300 378