

# Coaching i mentoring dla praktyków zarządzania

## **Program studiów:**

Liczba godzin: 180 (2 semestry)

### ***BLOK WPROWADZENIOWY:***

#### **1. Podstawy coachingu i mentoringu: geneza, definicje, modele (20h)**

- a. Rys historyczny
- b. Główne nurty w coachingu i mentoringu na świecie
- c. Różnice między coachingiem, mentoringiem a terapią

#### **2. Coaching i mentoring w procesie zarządzania i rozwoju pracowników (20h)**

- a. Cele coachingu i mentoringu w organizacji
- b. Role coacha i mentora
- c. Etyka w pracy
- d. Typologia osobowości

#### **3. Warsztat coacha i mentora (50h)**

- a. Warsztat trenera: praca nad ciałem i głosem
- b. Efektywne zarządzanie czasem
- c. Skuteczna komunikacja
- d. Praca z emocjami
- e. Superwizje

## **BLOK PRAKTYCZNY**

### **4. Coaching praktyczny (40h)**

- a. Modele sesji coachingowych
- b. Sesja wstępna – kontrakt i budowanie relacji
- c. Sesje rozwojowe – kluczowe narzędzia w pracy coacha
- d. Praca z postawą i nastawieniem – droga do transformacji
- e. Praca z pytaniami
- f. Udzielanie informacji zwrotnych

### **5. Praktyczne warsztaty mentoringu (30h)**

- a. Modele spotkań mentoringowych
- b. Narzędzia w pracy mentora
- c. Znaczenie autorytetu nieformalnego
- d. Samoświadomość i rozwój potencjału

### **6. Coaching i mentoring w praktyce – ćwiczenia i superwizje (20h)**

