



## Program szkolenia- Kurs Profesjon@lny trener

**I. Cel szkolenia:** przygotowanie do efektywnego przeprowadzenia samodzielnie zaplanowanej sesji szkoleniowej.

**II. Wymagania wstępne:** Kurs przeznaczony jest dla początkujących trenerów/szkoleniowców. Jedynym wymogiem (oprócz kryteriów formalnych poddziałania 9.4 jest posiadanie kompetencji specjalistycznych z zakresu nauczanej dziedziny.

**III. Czas trwania:** 120 godz.

**IV. Metodyka:** Szkolenie ma charakter warsztatowy, dzięki temu jego uczestnik nauczy się poprzez działanie metod, które w przyszłości będzie wykorzystywał. Stosowane metody:

- prezentacje i wykłady,
- różnorodne metody aktywizujące, w tym dyskusje i praca w małych grupach, studium przypadku, itp.
- praca indywidualna (podczas zajęć )min. Przygotowanie własnego krótkiego wystąpienia i materiałów szkoleniowych
- samodzielne prowadzenie przez uczestników fragmentów szkoleń,

**V. Środki dydaktyczne:**

- projektor multimedialny, prezentacje multimedialne, flipchart, mazaki karty pracy, testy, skrypty oprac. przez prowadzących szkolenie,

podręczniki: (każdy uczestnik otrzyma komplet) przykładowe pozycje książek(  
Jarmuż S., Witkowski T. Podręcznik trenera. Moderator Wrocław  
Kossowska M., Sołtysińska J. Szkolenia pracowników a rozwój organizacji. Poradnik metodyczny dla trenerów. Oficyna Ekonomiczna Kraków Silberman M. Metody aktywizujące w szkoleniach. Oficyna Ekonomiczna Kraków

**VI. Treści szkolenia:**

### **1.Komunikacja interpersonalna w pracy trenera- 16 godz.**

**(w tym: tożsamość trenera 8 godz., komunikacja interpersonalna 8 godz.)**

#### **Tożsamość trenera - 8 godz.**

- Zawód trener/obszar działań/zasady, w tym etyka/pozyskiwanie klientów oraz zleceń, blaski i cienie, weryfikacja, stres
- Przygotowanie siebie do prowadzenia szkoleń
- Poznanie siebie/autodiagnoza
- Cechy dobrego trenera, kompetencje specjalistyczne, psychologiczne i dydaktyczne.
- Rozpoznanie własnych potrzeb w zakresie budowania kompetencji trenerskich, planowanie własnego doskonalenia
- Psychologiczna diagnoza i autodiagnoza predyspozycji do pracy z ludźmi

---

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



Projekt współfinansowany ze środków  
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Etyka w pracy trenera

### **Komunikacja interpersonalna 8 godz.**

- Komunikacja werbalna i niewerbalna - typy i spójność komunikatów
- Ustalanie zasad komunikacji (nadawanie porządku wymianie informacji, potwierdzanie odbioru sygnałów, ustalanie znaczeń klaryfikacja)
- Udzielanie Informacji zwrotnych - cechy dobrej Informacji zwrotnej i jej funkcje
- Umiejętność zadawania pytań - typy i funkcje pytań
- Aktywne słuchanie jako narzędzie identyfikacji potrzeb uczestnika szkolenia
- Komunikacja w grupie i z grupa
- Komunikacja jedno- i dwukierunkowa - zastosowanie i konsekwencje
- Techniki perswazyjne (rozwiązywanie problemów w grupie, techniki rozwiązywania napięć i mobilizacja grupy)
- Asertywność w komunikacji z członkami szkolenia
- Bariery komunikacyjne i ich pokonywanie
- Style komunikowania się trenera (rozpoznawanie swoich stylów komunikacji, wpływ stylu komunikowania się trenera na pracę w grupie)

### **2. Autoprezentacja w pracy trenera -8 godz.**

- ubiór, fryzura makijaż itp., dodatki, mimika, mowa ciała (postawa i gestykulacja), dystans i przestrzeń, kontakt wzrokowy, mowa jako podstawa komunikacji, ćwiczenia dykcyjne i oddechowe, opanowanie tremy, praktyczne ćwiczenia autoprezentacyjne

### **3. Zasady efektywnego nauczania i uczenia się dorosłych-8 godz.**

- Jak uczyć się dorośli.
- Etapy uczenia się dorosłych,
- Style uczenia się, metody ich rozpoznawania
- Bariery w uczeniu się i sposoby ich pokonywania
- Budowanie motywacji do uczenia się

### **4. Proces grupowy - 16 godz.**

#### **DYNAMIKA PRACY GRUPY**

- Cechy charakterystyczne grupy szkoleniowej
- Rodzaje grup szkoleniowych
- Normy formalne i nieformalne grupy
- Struktura grupy szkoleniowej - układ ról - osobowość trenera i uczestników
- Fazy rozwoju grupy - ogólna charakterystyka

#### **POCZĄTKOWY ETAP PRACY Z GRUPĄ**

- Charakterystyczne cechy i cele fazy początkowej
- Zachowania, emocje i postawy uczestników
- Najczęściej występujące problemy tej fazy orientacji
- Wpływ ujawniających się ról grupowych na dalszą pracę grupy szkoleniowej
- Zadania i rola trenera w fazie orientacji
- Ustalanie norm pracy grupy

---

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



- **ŚRODKOWY ETAP PRACY Z GRUPĄ - FAZA OPORU I KRYZYSU**
- Problemy występujące w fazie oporu i kryzysu grupy
- Opór jawny i ukryty - po czym go poznać?
- Opór w grupie szkoleniowej jako niechęć do zmian - charakterystyczne zachowania uczestników
- Zasady pracy w fazie oporu - zadania trenera
- Podstawowe błędy trenera - jak ich unikać?
- Sposoby radzenia sobie z własnymi emocjami
- Uwzględnianie oporu grupy w planowaniu szkolenia
- Analiza mocnych i słabych stron uczestników w pracy z grupą będącą w oporze
- Faza spójności i współpracy - cechy charakterystyczne
- Problemy ujawniające się w fazie spójności
- Zadania trenera - adekwatne dobieranie metod pracy
- Podstawowe błędy trenera
- Faza celowej i świadomej aktywności - czy każda grupa do niej dotrze?
- Struktura grupy - role uczestników
- Znaczenie norm nieformalnych dla efektywności pracy grupy

### **KOŃCOWY ETAP PRACY Z GRUPĄ**

- Cechy charakterystyczne końcowej fazy pracy grupy - ujawniające się problemy
- Zadania i rola trenera w fazie końcowej pracy grupy
- Podstawowe błędy trenera - jak ich unikać?
- Podsumowanie i ewaluacja szkolenia
- Budowanie pomostów w przyszłość - planowanie zmiany

## **5. Przygotowanie szkolenia –budowanie programu, wyboru metod i techniki szkolenie - 24 godz.**

### **CELE SZKOLENIA**

- Znaczenie i rodzaje celów - cele główne i cele operacyjne.
- Opracowanie wielopoziomowych celów szkolenia - cele afektywne, behawioralne, kognitywne
- Metoda SMART poprawnego formułowania celów
- Poziomy logiczny Roberta Diltsa jako model porządkowania celów szkoleniowych
- Wpływ celów na zachowanie uczestników
- Integracja celów indywidualnych i firmowych

### **PROJEKT SZKOLENIOWY**

- Projekt szkoleniowy - przygotowanie szkolenia
- Program szkolenia
- Sposób zapisu projektu i programu szkoleniowego.
- Konspekt zajęć
- Mapy Myśli jako metoda wspierająca kreatywność w procesie projektowania szkolenia
- Prawa/lewa półkula i ich aktywizacja
- Różnice indywidualne -Style uczenia się

---

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



Projekt współfinansowany ze środków  
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **DOBÓR UCZESTNIKÓW DO GRUPY SZKOLENIOWEJ**

- Poznanie uczestników
- Liczba słuchaczy
- Stopień jednorodności grupy
- Dobór argumentacji do rodzaju audytorium
- Nastawienie słuchaczy do prowadzącego.
- Sposób argumentacji a nastawienie słuchaczy
- Wiek i wykształcenie słuchaczy
- Role i zadania wykonywane w miejscu pracy, jakich te zadania wymagają kompetencji.
- Obecny poziom kompetencji.
- Doświadczenie i wiedza w zakresie omawianego tematu.

## **MIEJSCE SZKOLENIA**

- Przygotowanie miejsca szkolenia
- Sposoby rozmieszczania miejsc siedzących
- Wielkość sali, temperatura pomieszczenia, okna , cisza.

## **NIEZBĘDNIK TRENERA**

- Co należy sprawdzić przed szkoleniem?
- Lista kontrolna przed szkoleniem
- Czas trwania sesji
- Prawa autorskie

## **METODYKA SZKOLEŃ**

- Metody i techniki stosowane w czasie szkoleń
  - Mini-wykład
  - Demonstracja
  - Dyskusja
  - Grupa zadaniowa
  - Studium przypadku
  - Gry symulacyjne
  - Gry i zabawy integracyjne - lodołamacze
  - Techniki twórczego myślenia
  - Drama (odgrywanie scenek)
  - Prezentacja
  - Mowa ciała
  - Mimika
  - Postawa i gestykulacja
  - Dystans i przestrzeń
  - Różne sposoby pracy przy różnym ustawieniu sal treningowych
  - Kontakt wzrokowy

## **6. Ewaluacja szkolenia (8 godz)**

### **ZASADNOŚĆ I ZASADY OCENY PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH**

#### **Proces oceny przed szkoleniem**

- Model oceny Donalda Kirkpatricka
- Kiedy dokonujemy oceny?
- Osoby zaangażowany w proces oceny.

---

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



Projekt współfinansowany ze środków  
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Metodologia pomiarów
- Narzędzia pomiaru
- Testy sprawdzające poziom wiedzy
- Rodzaje testów
- Ocena umiejętności - obserwacja, samoocena, tajemniczy klient.
- Obserwacja prowadzona przez przełożonego
- Wywiad z przełożonym.

#### **Ocena w trakcie szkolenia**

- Obserwacja:
- Sposób wykonywania ćwiczeń.
- Odgrywanie ról.
- Analizę przypadku.
- Sposób wykonywania pracy po powrocie na własne stanowisko.
- Samodzielne podsumowanie efektów uczenia się: ustne, graficzne, pisemne.
- Podsumowanie sesji - różne formy dokonywania podsumowań

#### **Ocena na zakończenie programu szkoleniowego**

- Ankiety oceniające szkolenie -zalety i ograniczenia ankiety
- Analiza krytycznego zdarzenia.
- Ocena funkcjonowania działu lub firmy
- Planowanie dalszych czynności rozwojowych
- Ocena długoterminowa

#### **metodyka szkoleń**

- **Metody i techniki stosowane w czasie szkoleń**
- Mini-wykład
- Demonstracja
- Dyskusja
- Grupa zadaniowa
- Studium przypadku
- Gry symulacyjne
- Gry i zabawy integracyjne - lodołamacze
- Techniki twórczego myślenia
- Drama (odgrywanie scenek)
- Prezentacja
- Mowa ciała
- Mimika
- Postawa i gestykulacja
- Dystans i przestrzeń
- Różne sposoby pracy przy różnym ustawieniu sal treningowych
- Kontakt wzrokowy

### **7. Zasady stosowania technologii informacyjnej i multimedialnych w nauczaniu(w tym tablica interaktywna)-20 godz.**

- Obsługa urządzeń multimedialnych

---

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o.o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach



Projekt współfinansowany ze środków  
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Zasady przygotowania skryptów, materiałów szkoleniowych, prezentacji multimedialnych
- Korzystanie ze środków dydaktycznych przy poszczególnych metodach nauczania
- Obsługa tablicy multimedialnej

#### **8. Sytuacje trudne w pracy trenera - 8 godz.**

- Najczęstsze trudności spotykane podczas szkoleń
- Trudni uczestnicy, ich zachowania
- Metody radzenia sobie z tymi problemami
- Asertywna komunikacja
- Radzenie sobie ze stresem w pracy trenera

#### **8. Szkoleniowiec na rynku pracy – 4 godz.**

- wyszukiwanie ofert szkoleniowych, poszukiwanie potencjalnego zleceniodawcy,
- przygotowanie własnej oferty szkoleniowej i wysłanie jej do firmy szkoleniowej,
- przygotowanie oferty w odpowiedzi na przetargi
- przygotowanie CV i innych dokumentów aplikacyjnych do firmy szkoleniowej
- symulacje rozmów z potencjalnymi pracodawcami - właścicielami firm szkoleniowych
- negocjacje biznesowe

#### **9. Egzamin - 8 godz. - 3 osobowa komisja egzaminacyjna**

1 godz. - egzamin teoretyczny -test

7 godz. - egzamin praktyczny - prezentacje uczestników

Niniejszy program opracowany został przez zespół w składzie: dr J.Sobek, mgr M.Urban, mgr. K. Łaski, mgr. E. Kalińska - Grądział, mgr. L. Mądrowska, mgr. J. Jaroszek pod kierunkiem mgr Renaty Krupy. Do jego utworzenia wykorzystano przeewaluowane programy poprzednich szkoleń trenerskich realizowanych przez Lechaa Consulting (zwłaszcza w ramach projektu EFEKTYWNI z poddziałania 8.1.1). Wszelkie prawa do tego programu posiada Lechaa Consulting Sp z o.o.

---

Projekt „Profesjon@lny trener” realizowany przez LECHAA CONSULTING Sp. z o. o. w ramach Działania 9.4 „Wysoko wykwalifikowane kadry systemu oświaty” Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013 na podstawie umowy podpisanej z Samorządem Województwa Świętokrzyskiego/Świętokrzyskim Biurem Rozwoju Regionalnego w Kielcach