



Oferta **Coaching dla firm**

Magdalena Matuszczak, PCC

Business, Leadership & ADHD Coach

Mentorka | Trenerka rozwoju liderów



Nazywam się **Magdalena Matuszczak**

Jestem certyfikowanym coachem na poziomie PCC (Professional Certified Coach) akredytowanym przez International Coaching Federation – największą organizację coachingową na świecie. Posiadam ponad 11 lat doświadczenia zawodowego zdobytego w międzynarodowych organizacjach na stanowiskach eksperckich i menedżerskich.

Pracowałam jako inżynier, specjalista, menedżer oraz lider projektów, dzięki czemu dobrze rozumiem realia biznesu, presję wyników, wyzwania związane z zarządzaniem ludźmi oraz odpowiedzialność za realizację celów.

Od kilku lat wspieram klientów indywidualnych i biznesowych w rozwoju zawodowym oraz osobistym.

Łączę coaching, psychologię pozytywną, evidence-based leadership, mindfulness oraz praktyczne doświadczenie biznesowe.

Moi klienci są związani m.in. z organizacjami takimi jak:

Audioteka, Morizon.pl, Inetum, Fabres, SaldeoSMART, LeedAir, TUBAN oraz innych firmach technologicznych, startupach, organizacjach edukacyjnych i biznesowych.

11+

Lat
doświadczenia

1000+

Sesji
coachingowych

200+

Zadowolonych
Klientów

Moja kilkuletnia **ścieżka kształcenia coachingowego**

Moje przygotowanie do pracy coacha jest wynikiem kilkuletniej, konsekwentnej ścieżki edukacyjnej, obejmującej coaching, mentoring, psychologię pozytywną, uważność, współczucie oraz pracę zgodną ze standardami International Coaching Federation.

Rozwój kompetencji coachingowych rozpoczęłam od rocznych studiów podyplomowych **Coaching i Mentoring, realizowanych przez Laboratorium Psychoedukacji i Uniwersytet SWPS**. Było to moje pierwsze profesjonalne przygotowanie do prowadzenia procesów coachingowych i mentoringowych – obejmujące pracę z celami, zmianą, potencjałem klienta oraz budowaniem relacji coachingowej.

Następnie ukończyłam roczną **Szkołę Coachów przy Wszechnicy Uniwersytetu Jagiellońskiego**, gdzie pogłębiałam umiejętności prowadzenia procesów coachingowych zgodnie z międzynarodowymi standardami. Rozwijałam tam kompetencje aktywnego słuchania, zadawania pytań, budowania partnerskiej relacji oraz wspierania klientów w osiągnięciu celów.

Równolegle zdobyłam **międzynarodową certyfikację Erickson Professional Coach (ECPC)**, opartą na coachingu skoncentrowanym na rozwiązywaniu. To podejście koncentruje się na odkrywaniu zasobów klienta, wzmacnianiu sprawczości oraz skutecznym wdrażaniu zmian.

Kolejnym etapem były roczne **studia podyplomowe Psychologia Pozytywna na Uniwersytecie SWPS**. Dzięki nim poszerzyłam warsztat o naukowo potwierdzone metody wspierania dobrostanu, odporności psychicznej, motywacji, zaangażowania oraz rozwoju mocnych stron ludzi i zespołów.

Obecnie kontynuuję rozwój na 1,5-rocznych **studiach podyplomowych Uważność i Współczucie. Podstawy, badania i psychoterapia na Uniwersytecie SWPS**. Program ten opiera się na badaniach naukowych dotyczących regulacji emocji, odporności psychicznej, uważności oraz budowania życzliwej i wspierającej relacji z samym sobą.

Uzupełnieniem tej ścieżki są trzy ukończone, **8-tygodniowe programy rozwojowe:**

- MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction,
- MBCT-L – Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life,
- MSC – Mindful Self-Compassion.

Posiadam również certyfikację **Professional Certified Coach (PCC)** przyznaną przez International Coaching Federation (ICF) – największą i najbardziej rozpoznawalną organizację coachingową na świecie.

Dzięki temu łączę ponad 11 lat doświadczenia biznesowego zdobytego w organizacjach i startupach z profesjonalnym przygotowaniem coachingowym, psychologią pozytywną, mindfulness oraz podejściem opartym na badaniach naukowych.

Moja **Misja**

**Pomagam ludziom działać skuteczniej,
Współpracować lepiej
i osiągać cele bez wypalenia**

Współczesne organizacje funkcjonują w świecie ciągłych zmian, rosnącej presji, przeciążenia informacyjnego i coraz większych wymagań wobec liderów oraz pracowników.

W takich warunkach o sukcesie organizacji nie decydują wyłącznie kompetencje techniczne, ale również umiejętność zarządzania sobą, komunikowania się, podejmowania decyzji, współpracy oraz budowania zaangażowania.



Właśnie w tych obszarach wspieram swoich klientów. Pracuję indywidualnie z członkami zarządów, CEO, founderami, menedżerami, liderami zespołów oraz specjalistami, pomagając im rozwijać kompetencje, które przekładają się na skuteczniejsze działanie i lepsze wyniki biznesowe.

Dla kogo **Pracuję**



ZARZĄDY, CEO I FOUNDERZY

Wspieram osoby odpowiedzialne za kierunek organizacji, strategię, decyzje i ludzi.

Obszary pracy:

- ✓ przywództwo i podejmowanie decyzji,
- ✓ zarządzanie zmianą,
- ✓ komunikacja strategiczna,
- ✓ odporność psychiczna,
- ✓ radzenie sobie z presją i przeciążeniem,
- ✓ wzmacnianie sprawczości lidera.

MENEDŻEROWIE I LIDERZY ZESPOŁÓW

Wspieram osoby zarządzające ludźmi, projektami i codzienną współpracą w organizacji.

Obszary pracy:

- ✓ budowanie autorytetu lidera,
- ✓ skuteczna komunikacja,
- ✓ delegowanie zadań,
- ✓ motywowanie pracowników,
- ✓ rozwiązywanie konfliktów,
- ✓ udzielanie informacji zwrotnej,
- ✓ rozwój kompetencji przywódczych.

Dla kogo **Pracuję**



SPECJALIŚCI I EKSPERCI

Wspieram osoby, które chcą działać skuteczniej, lepiej organizować swoją pracę i rozwijać się zawodowo.

Obszary pracy:

- ✓ zarządzanie czasem i priorytetami,
- ✓ koncentracja i organizacja pracy,
- ✓ przygotowanie do awansu,
- ✓ rozwój kariery,
- ✓ budowanie pewności siebie,
- ✓ radzenie sobie ze stresem,
- ✓ wzmacnianie samodzielności i odpowiedzialności.

PRACOWNICY I LIDERZY NEURORÓŻNORODNI, W SZCZEGÓLNOŚCI OSOBY Z ADHD

Wspieram osoby, które mierzą się z wyzwaniami związanymi z ADHD.

Obszary pracy:

- ✓ organizacja pracy i planowanie,
- ✓ zarządzanie zadaniami i priorytetami,
- ✓ koncentracja i ograniczanie rozproszeń,
- ✓ regulacja energii i przeciążenia,
- ✓ komunikacja w zespole,
- ✓ przygotowanie do rozmów z przełożonymi,
- ✓ wzmacnianie sprawczości i poczucia kompetencji,
- ✓ wykorzystywanie mocnych stron ADHD.

Obszary **Współpracy**

Coaching osób neuroróżnorodnych

Wspieram pracowników oraz liderów z ADHD w:

- organizacji pracy,
- zarządzaniu zadaniami,
- planowaniu,
- koncentracji,
- komunikacji,
- wykorzystywaniu mocnych stron neuroróżnorodności.

Rozwój przywództwa

- rozwój kompetencji liderekich,
- budowanie autorytetu,
- świadome przywództwo,
- zarządzanie zespołem,
- rozwój stylu zarządzania.

Efektywność osobista

- zarządzanie czasem,
- ustalanie priorytetów,
- realizacja celów,
- koncentracja i skupienie,
- zarządzanie energią.

Obszary **Współpracy**

Komunikacja i współpraca

- komunikacja interpersonalna,
- prowadzenie trudnych rozmów,
- udzielanie informacji zwrotnej,
- współpraca między zespołami,
- rozwiązywanie konfliktów.

Odporność psychiczna i dobrostan

- radzenie sobie ze stresem,
- przeciwdziałanie wypaleniu,
- budowanie odporności psychicznej,
- mindfulness,
- zarządzanie emocjami.

Rozwój kariery

- przygotowanie do awansu,
- zmiana stanowiska,
- rozwój kompetencji,
- planowanie kariery,
- odkrywanie mocnych stron.

Jak wygląda **Współpraca**

**SPOTKANIE
WSTĘPNE**

**OKREŚLENIE
CELU PROCESU**

**ROZPOCZĘCIE
PROCESU**

**PRACA NAD
ZMIANĄ**

**PODSUMOWANIE
I DALSZE KROKI**

01

02

03

04

05

- poznanie się
- omówienie sytuacji i wyzwań
- określenie potrzeb i celów
- sprawdzenie, czy chcemy współpracować

- doprecyzowanie oczekiwanych efektów
- ustalenie kierunku pracy
- określenie obszarów rozwoju
- omówienie zasad współpracy

- podpisanie umowy
- ustalenie harmonogramu spotkań
- pierwsze działania i obserwacje
- zbudowanie planu pracy

- regularne sesje coachingowe
- wdrażanie nowych strategii
- monitorowanie postępów
- rozwijanie świadomości i sprawczości

- ocena osiągniętych rezultatów
- utrwalenie nowych nawyków
- wypracowanie planu dalszego działania
- zakończenie lub kontynuacja współpracy

Korzyści **dla organizacji**

- ✓ skuteczniej realizują cele
- ✓ podejmują lepsze decyzje
- ✓ efektywniej zarządzają zespołami
- ✓ lepiej radzą sobie ze stresem
- ✓ zwiększają zaangażowanie
- ✓ poprawiają komunikację
- ✓ rozwijają samodzielność
- ✓ zwiększają odpowiedzialność za wyniki
- ✓ skuteczniej wdrażają zmiany
- ✓ budują większą odporność psychiczną



Co mówią **badania**

Badania prowadzone przez International Coaching Federation (Źródło: International Coaching Federation, Global Coaching Client Study) wskazują, że osoby korzystające z coachingu najczęściej deklarują:

- ✓ wzrost pewności siebie,
- ✓ poprawę jakości relacji zawodowych,
- ✓ większą efektywność pracy,
- ✓ lepszą komunikację,
- ✓ większą satysfakcję zawodową.

Z kolei badania dotyczące coachingu menedżerskiego pokazują, że rozwój kompetencji przywódczych przekłada się na wyższe zaangażowanie pracowników, skuteczniejsze zarządzanie zmianą oraz lepsze wyniki zespołów.



Dlaczego

Warto współpracować

Łączę trzy perspektywy:

DOŚWIADCZENIE BIZNESOWE

Ponad 11 lat pracy
w międzynarodowych
organizacjach oraz
doświadczenie na stanowiskach
menedżerskich.

PROFESJONALNY COACHING

Certyfikacja PCC w ICF
oraz wieloletnia praktyka
coachingowa.

PODEJŚCIE EVIDENCE-BASED

Korzystam z metod opartych
na badaniach naukowych,
psychologii pozytywnej,
mindfulness oraz coachingu
skoncentrowanego
na rozwiązaniach.

Opinie

Co mówią moi Klienci



➤ ADHD W BIZNESIE



Michał Jaskolski

Founder & Chief Product Officer, [Morizon.pl](https://morizon.pl)



„Jeśli jesteś przedsiębiorcą lub przedsiębiorczynią i masz ADHD, dzięki wsparciu Magdy lepiej i bardziej świadomie wykorzystasz swoje supermoce, skuteczniej poradzisz sobie z codziennymi wyzwaniami i realizacją długoterminowych celów.”

➤ PORZĄDEK, PRIORYTETY I KIERUNEK



Agata Jankowiak

Marketing | Kreujemy potwornie skuteczny marketing



„Wsparcie Magdy było i nadal jest nieocenione. Uporządkowałam swoje schematy, wybrałam priorytety i wiem, co konkretnie zrobić, by zmierzać do swojego celu.”

↗ COACHING ADHD



Anika Idczak

Art Director | Theater



„Magda to totalne zrozumienie neuroróżnorodności, 100% zaufania, otwartość i ogrom wiedzy. Pomaga zapanować nad chaosem, podnieść głowę i iść spokojnie swoją ścieżką.”

↗ CELE, PLAN I DZIAŁANIE



Ola Gawle

Senior SAP SD/MM Consultant



„Dzięki Magdzie moje cele stały się jasne, konkretne i osiągalne. Pomogła mi stworzyć plan działania, lepiej zarządzać czasem i energią oraz odzyskać większą równowagę.”

↗ ZMIANA ZAWODOWA



Krzysztof Wojtas

SaaS Founder | Investor



„Magda łączy profesjonalizm, autentyczność i szczerść. Zadaje pytania, które naprawdę poruszają i pomagają zobaczyć to, co ważne. Proces 8 sesji dał mi dużo energii i wsparcia.”

↗ PEWNOŚĆ SIEBIE I GRANICE



Łukasz Pawłowski

Founder & Investor



„Praca z Magdą była ogromną lekcją akceptacji, uważności i odwagi. Wzmocniłem pewność siebie, nauczyłem się lepiej stawiać granice i działać zgodnie z moimi wartościami.”



SKUPIENIE I PRODUKTYWNOŚĆ



Michał Chyliński

Internal Communication Specialist



„Dzięki spotkaniom z Magdą działam z większą pewnością siebie, mam więcej energii i łatwiej skupiam się na tym, co naprawdę ważne — zarówno w pracy, jak i prywatnie.”



ADHD JAKO POTENCJAŁ



Jakub Janawa

CEO, Właściciel | LeedAir Sp. z o.o.



„Dzięki pracy z Magdą odkrywam, jak wykorzystywać potencjał ADHD w codziennym życiu i biznesie. To osoba z ogromnym wyczuciem, wiedzą i autentycznym zaangażowaniem.”

↗ EMOCJE, PROJEKTY I SPRAWCZOŚĆ



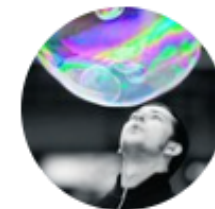
Maciej Wołosewicz

Founder | Secure Embedded Systems



„Magda jest niesamowitym katalizatorem zmian. Pomogła mi zrozumieć emocje, lepiej panować nad projektami i wykorzystywać ADHD jako supermoc, zamiast płynąć na falach chaosu.”

↗ DOMKNIĘCIE PROCESU



Jakub Bochenek

Founder, TUBAN



„Współpraca z Magdaleną była bardzo owocna. Magda zmotywowała mnie do dokończenia procesu, z czego jestem bardzo zadowolony.”

Możliwe **Formy współpracy**

- ✓ coaching indywidualny 1:1
- ✓ executive coaching
- ✓ coaching liderów i managerów
- ✓ coaching pracowników neuroróżnorodnych (ADHD)
- ✓ programy rozwojowe dla organizacji
- ✓ warsztaty i szkolenia

Zakres współpracy oraz warunki finansowe ustalane są indywidualnie po rozmowie i analizie potrzeb organizacji.

Porozmawiajmy **O POTRZEBACH PAŃSTWA ORGANIZACJI**

Każda organizacja jest inna, dlatego współpracę rozpoczynam od rozmowy, podczas której poznaję cele biznesowe, wyzwania oraz oczekiwane rezultaty.



coach.matuszczak@gmail.com

**Zapraszam do kontaktu w celu umówienia
30-minutowego spotkania konsultacyjnego.**

Porozmawiamy

ZAPRASZAM DO KONTAKTU



Strona internetowa

www.magdalenamatuszczak.com



Telefon

+48 533 355 501



E-mail

coach.matuszczak@gmail.com



Social Media

www.linkedin.com/in/magdalenamatuszczak/



Magdalena Matuszczak

Business, Leadership & ADHD Coach

Mentorka | Trenerka rozwoju liderów