

REGULAMIN SESJI COACHINGOWYCH I MENTORINGOWYCH

WSTĘP

Cześć, Tu Ewa Gardyna!

Ten dokument zawiera najważniejsze informacje o zasadach współpracy ze mną w ramach sesji coachingowych i mentoringowych. Znajdziesz tu m.in. informacje o tym, jak rozpocząć współpracę, jak wygląda proces coachingowy, jakie są zasady płatności i odwoływania spotkań, a także jakie masz prawa jako Konsument.

Regulamin określa zasady zawierania i realizacji umowy o świadczenie usług coachingowych i mentoringowych między nami. Akceptując jego treść przed rozpoczęciem współpracy, zawierasz ze mną umowę na zasadach tutaj opisanych.

W dalszej części tego dokumentu niektóre pojęcia zostały napisane wielką literą. Ich znaczenie znajdziesz w Słowniczku na końcu dokumentu.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące współpracy ze mną, możesz skontaktować się ze mną pod adresem e-mail: ewa.gardyna@gmail.com

§1| Start współpracy i rezerwacja sesji

Opcjonalny Krok 1: Pierwszy kontakt – wstępna rozmowa

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą ze mną, możesz skontaktować się ze mną:

- Mailowo pod adresem ewa.gardyna@gmail.com
- Za pośrednictwem formularza tutaj: <https://ewagardyna.pl/kontakt/>

W odpowiedzi na Twoje zapytanie oddzwonię do Ciebie. Rozmowa wstępna trwa około 15 minut i jest bezpłatna. Pozwala na poznanie Twoich potrzeb i oczekiwań i sprawdzenie, czy moje usługi są właściwą formą wsparcia dla Ciebie.

Rozmowa jest elementem procesu ofertowania, stanowi odpowiedź na Twoje zapytanie ofertowe, nie jest sesją coachingową, a jej odbycie nie oznacza zawarcia Umowy.

Ten krok nie jest obowiązkowy i możliwe jest rozpoczęcie współpracy bezpośrednio od Sesji DEMO, opisanej w Kroku 2 poniżej.

Krok 2: Sesja DEMO

Jeśli po rozmowie wstępnej chcesz sprawdzić, jak wygląda praca coachingowa w praktyce, możesz umówić się na sesję DEMO. To 40-minutowa sesja online, którą możesz zarezerwować za pośrednictwem narzędzia do umawiania spotkań Calendly (link - <https://calendly.com/ewa-gardyna/sesje-demo-online?month=2026-03>) lub kontaktując się ze mną za pośrednictwem formularza pod [linkiem](#).

Sesja DEMO pozwala Ci doświadczyć pracy coachingowej, zadać dodatkowe pytania dotyczące procesu i podjąć świadomą decyzję o rozpoczęciu pełnego procesu coachingowego.

Sesja DEMO jest odpłatna. Po dokonaniu rezerwacji otrzymasz ode mnie na adres e-mail, podany w procesie rezerwacji wiadomość e-mail z informacją o sposobie i terminie płatności. Dokonanie opłaty najpóźniej na 2 godziny przed zaplanowanym terminem Sesji DEMO jest warunkiem jej odbycia.

Umowa dotycząca Sesji DEMO zostaje zawarta z chwilą potwierdzenia Twojej rezerwacji i skutecznego jej opłacenia.

Po sesji DEMO lub w jej trakcie możesz zdecydować się na rozpoczęcie pełnego procesu coachingowego (Krok 3 i następne poniżej), jednak jej odbycie nie zobowiązuje Cię do kontynuowania współpracy.

Krok 3: Rozpoczęcie procesu coachingowego

Jeśli po sesji DEMO zdecydujesz się na podjęcie współpracy. Przekażę Ci mailowo podsumowanie ustalonych warunków współpracy w ramach procesu coachingowego.

Podsumowanie obejmie w szczególności:

- przewidywaną liczbę Sesji w Procesie (od 4 do 12, w zależności od Twojego celu i potrzeb oraz naszych ustaleń poczynionych w trakcie Sesji DEMO),
- częstotliwość spotkań (co 2 tygodnie, chyba że indywidualnie ustalimy inaczej),
- formę realizacji (online, na żywo lub hybrydowo),
- termin pierwszej Sesji.

Umowa dotycząca procesu coachingowego zostaje zawarta z chwilą potwierdzenia przez Ciebie warunków wskazanych w Podsumowaniu w formie mailowej lub opłacenia pierwszego okresu rozliczeniowego zgodnie z treścią Podsumowania.

Akceptacja Podsumowania i treści tego Regulaminu oraz dokonanie płatności zgodnie z zasadami określonymi w §3 Regulaminu są warunkami odbycia się pierwszej i kolejnych Sesji.

Zawarcie Umowy oraz rozpoczęcie świadczenia usług odbywa się z uwzględnieniem Twoich praw jako Konsumenta lub Przedsiębiorcy na prawach konsumenta, o których więcej przeczytasz w §7 Regulaminu.

§2 | Organizacja sesji

Sesje trwają 90 minut i mogą odbywać się w jednej z następujących form:

- na żywo,
- online,
- w formule hybrydowej (na żywo/ online zamiennie),
- w plenerze.

Forma realizacji sesji ustalana jest w Podsumowaniu, o którym mowa w §1 Kroku 3 powyżej.

Sesje na żywo

Sesje na żywo odbywają się w miejscu każdorazowo przez nas uzgodnionym, w szczególności w kawiarni, parku lub innej przestrzeni miejskiej sprzyjającej rozmowie. Nie ponoszę odpowiedzialności za jakość usług świadczonych przez podmiot udostępniający przestrzeń, w której odbywa się Sesja na żywo.

Jeśli z powodów organizacyjnych/ losowych chcesz zmienić zaplanowaną formę Sesji z sesji na żywo na online lub odwrotnie, jest to możliwe, jeśli poinformujesz mnie o takiej potrzebie najpóźniej 24 godziny przed zaplanowanym spotkaniem. Potwierdzę zmianę formy Sesji w wiadomości zwrotnej.

Jeżeli w Podsumowaniu ustalona została wyłącznie forma online, ze względów organizacyjnych nie mogę zagwarantować możliwości zmiany formy Sesji na Sesję na żywo. Jeśli zależy Ci na elastyczności w tym zakresie, wybierz formę hybrydową.

Sesje w plenerze

Sesje w plenerze odbywają się na żywo, w uzgodnionym przez nas wcześniej miejscu i czasie, w środowisku naturalnym, np. las, tereny zielone, okolice górskie.

Sesje te mają formę spokojnego spaceru coachingowego i nie stanowią zorganizowanej aktywności sportowej ani usługi przewodnickiej.

Ze względu na ich charakter, możliwość organizacji Sesji w plenerze zależy od warunków pogodowych oraz innych czynników niezależnych ode mnie. W przypadku niekorzystnych warunków uniemożliwiających realizację Sesji w plenerze, możemy zmienić termin lub formę spotkania, o czym poinformuję Cię możliwie jak najszybciej.

W Sesji w plenerze bierzesz udział dobrowolnie. Wybierając tę formę jednocześnie oświadczasz, że Twój stan zdrowia i kondycja fizyczna pozwalają na udział w spokojnej aktywności w terenie.

Podczas Sesji w plenerze zobowiązujesz się do zachowania zasad bezpieczeństwa, w szczególności dostosowania ubioru i obuwia do warunków terenowych i pogodowych.

Jeśli warunki pogodowe, terenowe lub inne okoliczności mogące wpływać na bezpieczeństwo okażą się nieodpowiednie, zastrzegam sobie prawo do zmiany formy Sesji w plenerze na sesję na żywo/online.

Sesje hybrydowe

W formule hybrydowej możemy łączyć sesję online, sesje na żywo oraz sesje w plenerze, zgodnie z Twoimi potrzebami.

Formę kolejnej Sesji uzgadniamy z wyprzedzeniem co najmniej 24 godzin, za pośrednictwem wybranego przez nas kanału komunikacji np. SMS, mail etc.

§3| Wynagrodzenie i zasady płatności

Wynagrodzenie całościowe za Proces zależne jest od liczby Sesji objętych współpracą i określone jest każdorazowo w Podsumowaniu.

Rozliczenie odbywa się w okresach miesięcznych lub w oparciu o płatność za cały Proces z góry – w zależności od naszych ustaleń.

Wynagrodzenie za dany miesiąc obejmuje Sesje zaplanowane w tym miesiącu zgodnie z ustaloną częstotliwością spotkań. W przypadku standardowej częstotliwości (dwie Sesje w miesiącu) wynagrodzenie miesięczne wynosi 440 zł, o ile Podsumowanie nie stanowi inaczej.

Płatność dokonywana jest z góry za dany miesiąc kalendarzowy, nie później niż do 1. dnia tego miesiąca, przelewem lub z wykorzystaniem systemu BLIK na rachunek bankowy wskazany w Podsumowaniu.

Warunkiem realizacji Sesji w danym miesiącu jest terminowe uregulowanie płatności miesięcznej.

W przypadku braku płatności w terminie mogą wstrzymać realizację Sesji do czasu uregulowania należności.

W przypadku zaległości obejmujących co najmniej jeden pełny miesiąc płatności mogą wypowiedzieć Umowę na zasadach określonych w §9 Regulaminu.

§4 | Zasady zmiany terminu i odwoływania Sesji

Zmiana terminu z wyprzedzeniem

Jeśli potrzebujesz zmienić zaplanowany termin Sesji, daj mi znać najpóźniej 24 godziny przed planowaną datą spotkania.

W takiej sytuacji wspólnie ustalimy nowy, dogodny termin z uwzględnieniem naszej dostępności. Nowa data powinna przypadać w ciągu 14 dni od pierwotnie zaplanowanego terminu, chyba że wyjątkowo ustalimy inaczej.

Zmiana terminu Sesji może skutkować odpowiednim przesunięciem całego harmonogramu Procesu.

Odwołanie w krótszym terminie

Jeśli odwołasz Sesję później niż 24 godziny przed jej rozpoczęciem, Sesja nie podlega przełożeniu, a płatność za nią nie jest zwracana.

Ta zasada dotyczy również sytuacji, w której nie pojawisz się na Sesji bez żadnej wcześniejszej informacji.

Spóźnienia

W przypadku spóźnienia Sesja kończy się o pierwotnie ustalonej godzinie i jest odpowiednio krótsza.

Zmiana terminu przeze mnie

Jeśli z przyczyn losowych (np. choroba) będę musiała zmienić termin Sesji, niezwłocznie Cię o tym poinformuję i zaproponuję ci nowy, dogodny termin, niezależnie od tego, z jakim wyprzedzeniem się to stanie (Sesje odwoływane/ przekładane z mojej Strony nigdy nie przepadają).

§5 | Nasze obowiązki i odpowiedzialność

Moja odpowiedzialność

Zobowiązuję się do prowadzenia Sesji z należytą starannością, w sposób profesjonalny i z poszanowaniem zasad poufności określonych w §6 poniżej.

Jednocześnie zaznaczam, że coaching jest procesem rozwojowym i opiera się na moim wsparciu oraz Twoim zaangażowaniu. Prowadzony przeze mnie Proces nie stanowi porady medycznej, psychologicznej ani terapeutycznej i nie zastępuje specjalistycznego wsparcia w tym zakresie.

Nie mogę zagwarantować Ci osiągnięcia konkretnego celu ani realizacji założeń przyjętych na początku Procesu, ponieważ efekty naszej współpracy zależą również od Twojej aktywności, decyzji i pracy własnej.

Moja odpowiedzialność ogranicza się do należytego wykonania usługi.

Twoja odpowiedzialność

Zobowiązujesz się do aktywnego udziału w procesie oraz do pracy własnej między Sesjami zgodnie z moimi zaleceniami.

Sesji odbywają się w atmosferze wzajemnego szacunku i uważności, dlatego zobowiązujesz się również do uczestniczenia w nich punktualnie oraz w stanie trzeźwości, bez wpływu alkoholu lub innych substancji odurzających.

Sesje online - kwestie techniczne

W przypadku Sesji online nie ponoszę odpowiedzialności za problemy techniczne leżące po Twojej stronie, w szczególności brak dostępu do Internetu, słaba jakość połączenia, problemy ze sprzętem lub oprogramowaniem.

Jeśli problemy techniczne po Twojej stronie uniemożliwią kontynuowanie Sesji, Sesja nie podlega przedłużeniu, a płatność za nią nie podlega zwrotowi.

Siła wyższa

Nie ponoszę odpowiedzialności za niewykonanie lub nienależyte wykonanie Umowy spowodowane działaniem Siły wyższej.

§6 | Poufność

Fakt podjęcia współpracy oraz wszelkie informacje przekazywane w trakcie Procesu mają charakter poufny. Zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy informacji, którymi dzielisz się podczas Sesji. Obowiązek poufności nie dotyczy sytuacji, w których ujawnienie informacji jest wymagane na podstawie obowiązujących przepisów prawa, w szczególności na żądanie sądu lub innego uprawnionego organu w oparciu o prawomocny wyrok/ decyzję administracyjną.

Dbając o jakość prowadzonych przeze mnie Procesów, standardy etyczne i rozwój zawodowy mogę korzystać z superwizji, w trakcie której mogę omawiać przebieg procesu coachingowego lub wybrane sytuacje pojawiające się w pracy z klientami. Omówienie Procesów odbywa się wyłącznie w sposób uniemożliwiający identyfikację klienta, bez ujawniania danych osobowych. O zamiarze omówienia naszego procesu w ramach superwizji dodatkowo poinformuję Cię na początku naszej współpracy.

§7 | Prawa konsumenta

Postanowienia tego paragrafu dotyczą Konsumentów oraz Przedsiębiorców na prawach konsumenta.

Prawo do odstąpienia od umowy zawartej na odległość

Zawierając ze mną umowę na odległość (np. mailowo), Ty masz prawo do odstąpienia od niej w terminie 14 dni od jej zawarcia, bez podawania przyczyny.

Aby skorzystać z prawa odstąpienia, prześlij mi jednoznaczne oświadczenie w formie mailowej na adres ewa.gardyna@gmail.com przed upływem 14-dniowego terminu.

Jeśli na twoje wyraźne życzenie rozpoczniemy realizację Umowy przed upływem 14 dni od jej zawarcia, a następnie skorzystasz z prawa odstąpienia, jesteś zobowiązany do zapłaty za Sesję, które odbyły się do momentu odstąpienia, proporcjonalnie do zakresu wykonanej usługi.

Przykład: Jeżeli zdecydujesz się zapłacić za cały Proces z góry i w ciągu pierwszych 14 dni od dnia zawarcia Umowy odbędą się 2 z 8 zaplanowanych Sesji, po skutecznym złożeniu oświadczenia o odstąpieniu zwrócę Ci równowartość wynagrodzenia za niewykonane Sesje, czyli pozostałe 6.

Reklamacja

Masz prawo złożyć reklamację dotyczącą sposobu wykonania przeze mnie Umowy. Reklamację możesz złożyć mailowo na adres ewa.gardyna@gmail.com. Odpowiem na nią w ciągu 14 dni od dnia jej otrzymania.

Pamiętaj, że moja odpowiedzialność związana z wykonywaniem Umowy ogranicza się do należytej staranności, zgodnie z §5 Regulaminu.

Pozasądowe sposoby rozwiązywania sporów

Jeśli pojawi się między nami jakikolwiek spór związany z wykonywaniem Umowy, możesz zwrócić się do stałego polubownego sądu konsumenckiego z wnioskiem o jego rozstrzygnięcie, a także m.in. do rzecznika praw konsumenta.

§8 | Dane osobowe

Administratorem Twoich danych osobowych jestem ja tj. Ewa Gardyna, prowadząca działalność w formie nierejestrowanej działalności gospodarczej w rozumieniu Art. 5 Ustawy z dnia 6 marca 2018r. Prawo przedsiębiorców.

Dane osobowe przetwarzane są zgodnie z przepisami RODO, na zasadach oraz w celach określonych w Polityce prywatności dostępnej pod adresem [\[link do Polityki prywatności\]](#).

§9 | Postanowienia końcowe

Wypowiedzenia umowy

Umowa może zostać wypowiedziana przez każdą ze Stron w formie dokumentowej (np. e-mail) z zachowaniem 7-dniowego okresu wypowiedzenia.

Mogę wypowiedzieć umowę z ważnych powodów, w szczególności w przypadku:

- braku współpracy, który uniemożliwi dalsze prowadzenie Procesu,
- naruszenia przez Ciebie zasad określonych w Regulaminie,
- zaległości płatniczych, o których mowa w §3.

W takim wypadku rozliczeniu podlegają wyłącznie Sesje, które odbyły się do dnia rozwiązania Umowy. Jeśli wynagrodzenie za cały Proces zostało przez Ciebie uregulowane z góry, niezwłocznie zwrócę Ci różnicę.

Pozostałe postanowienia

W sprawach nieuregulowanych tym Regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego, w szczególności Kodeksu cywilnego oraz Ustawy o prawach konsumenta.

Umowa o świadczenie usług coachingowych zostaje zawarta w formie dokumentowej poprzez potwierdzenie warunków określonych w tym Regulaminie oraz Podsumowaniu. Umowa obowiązuje od dnia, w którym obie Strony potwierdzą jej postanowienia.

Wszelkie zmiany Umowy wymagają zachowania formy dokumentowej, chyba że Strony postanowią inaczej lub zachowania innej formy wymagają przepisy.

§10 | Słowniczek

REGULAMIN – ten regulamin sesji coachingowych i mentoringowych

UMOWA – zawierana pomiędzy nami Umowa o świadczenie usług coachingowych / mentoringowych

SESJA - pojedyncze, 90-minutowe spotkanie coachingowe realizowane w ramach Procesu, w formie online, na żywo, hybrydowej lub w plenerze, zgodnie z ustaleniami Stron, gdzie:

- sesje na żywo – spotkanie coachingowe odbywające się osobiście w miejscu uzgodnionym przez Strony w przestrzeni miejskiej (np. kawiarnia, park); może mieć formę rozmowy przy stoliku lub spokojnego spaceru.
- sesje w plenerze – spotkanie coachingowe realizowane na świeżym powietrzu, w naturalnym środowisku (np. las, tereny zielone, okolice górskie), w formie spokojnego spaceru coachingowego.

PROCES - ustalony pomiędzy Stronami cykl Sesji coachingowych lub mentoringowych realizowanych w określonej częstotliwości i liczbie, mający na celu wsparcie Cię w osiągnięciu ustalonych na starcie współpracy celów rozwojowych.

PODSUMOWANIE - wiadomość e-mail przesłana przeze mnie po ustaleniu warunków współpracy, określająca w szczególności liczbę i częstotliwość Sesji, formę ich realizacji, wysokość wynagrodzenia oraz termin rozpoczęcia Procesu;

KONSUMENT - osoba fizyczna zawierająca Umowę ze mną w celu niezwiązanym bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową.

PRZEDSIĘBIORCA NA PRAWACH KONSUMENTA - osoba fizyczna prowadząca działalność gospodarczą, zawierająca Umowę bezpośrednio związaną z jej działalnością gospodarczą, gdy z treści Umowy wynika, że nie posiada ona dla tej osoby charakteru zawodowego, wynikającego w szczególności z przedmiotu wykonywanej działalności gospodarczej.

STRONY - ja (Coachini) oraz Uczestnik zawierający Umowę na zasadach określonych w Regulaminie.

COACHINI – ja, Ewa Gardyna, prowadząca działalność w formie nierejestrowanej działalności gospodarczej w rozumieniu art. 5 Ustawy z dnia 6 marca 2018 r. Prawo przedsiębiorców, świadcząca usługi coachingowe na zasadach określonych w tym Regulaminie.

SILA WYŻSZA - zdarzenie zewnętrzne, nagłe, niemożliwe do przewidzenia i niemożliwe do zapobieżenia przy zachowaniu należytej staranności, w szczególności klęski żywiołowe, ekstremalne zjawiska pogodowe, działania organów władzy publicznej, stan nadzwyczajny, epidemia, wojna.

RODO - Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.

MENTORING – partnerska relacja rozwoju, w której mentor wspiera podopiecznego (mentee) w osiąganiu celów zawodowych i osobistych. Proces ten opiera się na wymianie wiedzy, modelowaniu zachowań, budowaniu samoświadomości oraz przekazywaniu praktycznego doświadczenia.

COACHING - dynamiczny proces, w czasie którego klient i coach pracują nad osiąganiem ważnych dla klienta celów. Polega na wspieraniu klienta w samorealizacji, w rozwoju osobistym, w dokonywaniu zmian poprzez dotarcie do potencjału, sił i możliwości klienta.