

AKAT Consulting Sp.  
z o.o.

## Autoprezentacja i wystąpienia publiczne

Numer usługi 2022/05/20/52158/1419043

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 10.06.2025 do 11.06.2025

1 850,00 PLN brutto

1 850,00 PLN netto

115,63 PLN brutto/h

115,63 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą nabyć praktycznych umiejętności związanych z przygotowaniem i wygłaszaniem prezentacji publicznych oraz które chcą pogłębić swoje kompetencje w obszarach związanych z komunikacją z odbiorcami oraz redukcją stresu i tremy.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-06-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wykształcenie i nabycie przez uczestników praktycznych umiejętności związanych z przygotowaniem i wygłaszaniem prezentacji publicznych. Uczestnicy pogłębią również swoje kompetencje w obszarach związanych z komunikacją z odbiorcami oraz redukcją stresu i tremy, które w sposób naturalny wiążą się z wystąpieniami publicznymi.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje i wygłasza prezentacje publiczne. Pogłębia swoje kompetencje w obszarach związanych z komunikacją z odbiorcami oraz redukcją stresu i tremy.	Podkreśla znaczenie budowania pozytywnego wizerunku.	Test teoretyczny
Podkreśla znaczenie budowania pozytywnego wizerunku.	Poznaje tajniki skutecznego wykorzystania różnego rodzaju pomocy związanych z prezentacjami.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

tak

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak

## Program

### Dzień 1

### Moduł 1

#### 1. Komunikowanie niewerbalne i werbalne

- Bariery komunikacyjne
- Jak rozmawiać, aby zostać zrozumianym
- Style komunikacji i zrozumienie intencji rozmówcy.
- Znaczenie niezbędnych gestów i pozycji mowy ciała.
- Komunikowanie niewerbalne kobiet i mężczyzn
- Odczytywanie gestów, bariery dłoni, ramion i rąk.
- Ocenianie i podejmowanie decyzji - gesty.
- Sygnały ostrzegawcze, których nie należy lekceważyć w trakcie spotkań.
- Poza siły i zawłaszczanie terytorium.
- Odzwierciedlenie czyli efekt kameleona.

- Oznaki strachu, zdenerwowania i braku komfortu oraz kłamstwa.
- Wprowadzenie do ekspresji mimicznych - jak rozpoznawać podstawowe emocje?
- Rozpoznawanie mikroekspresji

## Moduł 2

### 2. Wizerunek i psychologia wyglądu

- Cechy, które oceniamy automatycznie tylko na podstawie wyglądu.
- Komunikacja niewerbalna w kreowaniu wizerunku publicznego i medialnego.
- Co wygląd mówi o Tobie? - analiza wizerunku pod kątem pierwszego wrażenia
- Od czego zależy sympatia i zaufanie przy pierwszym kontakcie
- Jakie sygnały niewerbalne wysyłamy swoim wyglądem?
- Pierwsze wrażenie.
- Co możemy wyczytać z twarzy?
- Działanie stereotypów i uprzedzeń.
- Kontakt wzrokowy i jego znaczenie.
- Co źle wpływa na wizerunek?
- Strój i status społeczny.
- Powitanie i podanie ręki - czy moc uścisku i ułożenie dłoni ma znaczenie?

## Dzień 2

## Moduł 3

### 3. Wystąpienia publiczne

- Wykorzystanie przestrzeni w trakcie prezentacji
- Rola postawy, mowy ciała i ekspresji mimicznych podczas wystąpień publicznych
- Technika 5W – skuteczny sposób na zbudowanie dobrego wizerunku przez prelegenta i wyrażenie szacunku do odbiorców.
- Trudne sytuacje w trakcie prezentacji – co może się zdarzyć i jak sobie z tym poradzić
- Charyzma i stage presence.
- Autoprezentacja i mowa ciała w wystąpieniach na żywo i on-line.

## Moduł 4

### 4. Stres i trema – jak sobie z nimi radzić?

- Definicja i źródła stresu
- Stres nie zawsze oznacza to samo – eusters i dystres.
- Sytuacje stresowe podczas wystąpień i reagowanie na nie.
- Psychologiczne mechanizmy obronne w stresie.
- Techniki antystresowe oddziałujące na ciało.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Dzień 1 - Komunikowanie niewerbalne i werbalne, Wizerunek i psychologia wyglądu	Alina Stasiak	10-06-2025	08:00	16:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 2 Dzień 2 - Wystąpienia publiczne, Stres i trema – jak sobie z nimi radzić?	Alina Stasiak	11-06-2025	08:00	16:00	08:00

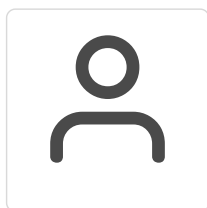
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,63 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Alina Stasiak

Certyfikowany profiler behawioralny oraz ekspert w zakresie strategii budowania wizerunku, autoprezentacji, charyzmy i stage presence opartych o komunikację niewerbalną i mocne strony. PR manager.

Szkoli i doradza. Pracuje z artystami, ekspertami, osobami publicznymi i liderami oraz osobami indywidualnymi i grupami nad ich mową ciała, wizerunkiem, charyzmą, autoprezentacją i budowaniem rozpoznawalności.

Trener komunikacji - prowadzi szkolenia dla firm, wykłady oraz konsultacje indywidualne.

Autorka książki "Droga do gwiazd. Jak budować wizerunek i markę osobistą?", bloga na [www.alinastasiak.pl](http://www.alinastasiak.pl) oraz artykułów specjalistycznych w "Marketing&Biznes" i "PRoto". Udziela komentarzy eksperckich dla mediów w temacie wizerunku oraz mowy ciała osób publicznych: Polsat News, Polskie Radio „Czwórka”, K-MAG, Radio Olsztyn, Radio Lublin.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma notes, teczkę, długopis, a po zakończeniu usługi raport w postaci analizy potrzeb rozwojowych przedsiębiorstwa.

## Informacje dodatkowe

**Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.**

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie zamkniętej – dedykowanej.**

---

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc/gwarancji terminu.

---

**Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu DOFINANSOWANIA na tę usługę (i inne z naszej oferty).  
Zapraszamy do kontaktu.**

[www.akatconsulting.pl](http://www.akatconsulting.pl)

---

### Ogólne warunki świadczenia usługi

Dokonanie zapisu na usługę jest jednoznaczne z akceptacją ogólnych warunków świadczenia usługi (OWU), które dostępne są pod adresem <https://akatconsulting.pl/ogolne-warunki-umowy-akat-consulting>

---

### Podatek VAT

Usługa szkoleniowa (nd doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług (...) (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

## Adres

Kraków  
Kraków  
woj. małopolskie

## Kontakt



**Angela Janas**

**E-mail** [a.janas@akatconsulting.pl](mailto:a.janas@akatconsulting.pl)

**Telefon** (+48) 793 489 600