



ASK Szkolenia  
Rozwój Dotacje  
Agnieszka Skupio  
Brak ocen dla tego dostawcy

## AUTORSKI PROGRAM NAVI. WYSTĄPIENIA PUBLICZNE I PRACA Z KAMERĄ - warsztat

Numer usługi 2024/06/03/161221/2169198

- 📍 Poznań / stacjonarna
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 32 h
- 📅 26.07.2024 do 07.08.2024

6 769,92 PLN brutto  
5 504,00 PLN netto  
211,56 PLN brutto/h  
172,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / PR
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Warsztat jest przeznaczony dla osób, które chcą: <ul style="list-style-type: none"><li>- autentycznie, swobodnie i naturalnie wypadać na scenie, przed grupą lub przed kamerą</li><li>- zwiększyć skuteczność rozmów, prezentacji, prelekcji i wystąpień</li><li>- zmniejszyć napięcie i stres związane z wystąpieniami publicznymi</li><li>- zidentyfikować i transformować wewnętrzne ograniczające przekonania</li><li>- podnieść poziom i jakość reprezentowania firmy przed szeroką publicznością</li><li>- poznać i nauczyć się implementować schemat skutecznego wystąpienia</li><li>- poznać kluczowe techniki budujące sprawność mówcy: postawa, kontakt, relacja, kontakt wzrokowy, miejsce na scenie i przed kamerą</li><li>- nauczyć się dobrze wykorzystywać głos, dykcję, archetyp osobowości</li><li>- odkryć to, jak konkretne zachowania i sposób komunikacji mogą być postrzegane przez innych</li><li>- wzmocnić zasoby, które wspierają swobodne wyrażanie myśli i poglądów</li><li>- zwiększyć samoświadomość swoich atutów i lepiej je wykorzystywać</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-07-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	32

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest implementacja technik i nauka wykorzystania swojej osobowości mówcy oraz naturalnych talentów do wartościowych, wiarygodnych i angażujących przekazów w relacji ze sceny, przed grupą, na platformach on line i przed kamerą.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje swoje ograniczenia mentalne i potrafi z nimi pracować w krótko- i długofalowym procesie.	Praca z identyfikacją ograniczeń, które wpływają na poziom odczuwanego stresu.	Test teoretyczny
	Świadomość sposobu koncentracji i jakości własnej wypowiedzi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wzmacnianie zasobów, które wspierają swobodne wyrażanie myśli i poglądów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Eliminowanie ograniczeń, stereotypowych przekonań i zastępowanie ich korzystną narracją	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna i implementuje kluczowe techniki efektywnych wystąpień oraz wie, jak korzystać ze schematów budowania wystąpień i wypowiedzi publicznych.	Umiejętność tworzenia modelu dla wystąpień publicznych, prezentacji, exposé zarządu i managementu, spotkań sprzedażowych, spotkań studyjnych i rozmów z dziennikarzami, etc.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Świadomość utrzymania relacji z publicznością	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Umiejętność wykorzystywania głosu i prawidłowej dykcji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Świadomość siebie i swojego ciała w sytuacjach publicznych przed grupą i przed kamerą	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Umiejętność utrzymania kontaktu wzrokowego z rozmówcą i publicznością	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Świadomość kamery i odbiorcy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje własne naturalne atuty i wie, jak korzystać i czerpać ze swojego archetypowego wzorca osobowości, by być wiarygodnym.  Jest świadom siły płynącej z intencji i wartości wystąpienia i potrafi z niej korzystać.	Świadomość i diagnoza typologii archetypowej w komunikacji i wystąpieniach publicznych	Wywiad swobodny
	Odkrywanie własnego archetypu i atutów z nim związanych	Wywiad swobodny
	Wykorzystywanie swoich mocnych stron, naturalności i autentyczności w komunikowaniu się	Wywiad swobodny
	Praca z przekonaniem dotyczącym intencji realizowanego wystąpienia	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Świadomość roli i potrzeb publiczności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Świadomość roli i potrzeb mówcy  Umiejętność identyfikowania i formułowania intencji zgodnej z własnymi przekonaniem i celami wystąpienia.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych  Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# 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 I.

Moduł I. WPROWADZENIE Otwarcie.

Test kompetencyjny.

Zapoznanie z przebiegiem.

Zbudowanie atmosfery i ustalenie intencji.

Wybór tematu do pracy praktycznej.

Analiza Twoich przekonań na temat wystąpień publicznych, siebie i poczucia własnej wartości.

### Moduł II.

NUTRITION Jak opanować stres?

prowadzenie do zagadnienia stresu i silnych oraz słabych stron osobowości w obszarze wystąpień publicznych. Jak działają nasze emocje?

Schemat kształtowania się osobowości mówcy oparty na emocjach wg dr J. Dispenzy.

Omówienie.

Jak iść z dobrym nastawieniem?

Praca praktyczna z przekonaniami.

Zmiana przekonań blokujących na wspierające.

Mechanizmy zarządzające stresem i odwagą.

Omówienie.

Praktyczne zastosowanie aktualnych zasobów.

Praca własna i w parach.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

Test kompetencyjny.

### DZIEŃ 2.

Moduł III ATTENTION Jak nie odgrywać cudzej roli, a inspirować?

7 aspektów public speaking.

Omówienie i doświadczenie narzędzi i technik wspierających koncentrację, precyzyjne dotarcie, umiejętność budowania struktury rozmowy i utrzymanie zaangażowania słuchaczy.

Jak nie zapomnieć w trakcie?

Schemat budowania wystąpienia dla krótkich i długich wypowiedzi.

Przedstawienie i rozpoczęcie procesu wdrażania.

Skąd bierze się autentyczność i swoboda sceniczna:

Praktyka pracy z głosem i elementy z obszaru dykcji.

Omówienie i praktyka.

Postawa na scenie, praca ciała, miejsce na scenie i przed kamerą.  
Omówienie i zastosowanie.  
Budowanie wspólnej przestrzeni mentalnej i emocjonalnej mówcy i audytorium.  
Omówienie i praktyka.  
Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

### DZIEŃ III

Moduł IV. VALUE Jak być sobą?

Identyfikacja osobowości i jej atutów poprzez test archetypowy oparty na matrycy G. Junga.

Powtórzenie – szybka powtórka i przypomnienie zagadnień z modułu I i II.

Omówienie i prezentacja typów osobowości.

Rozpoznanie i implementacja.

Jak bawić się wystąpieniem?

Wykorzystanie osobowości mówcy i jego naturalnych talentów do wartościowych i angażujących wystąpień w relacji ze sceny, przed grupą, na konferencji, w rozmowie sprzedażowej i z zespołem.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

### DZIEŃ IV.

MODUŁ V INTENTION Jak budować wiarygodność?

Rola mówiącego i rola publiczności.

Postawa i świadomość eksperta.

Uznanie dla siebie.

Przyzwolenie i legitymacja mentalna w kontekście public speaking.

Jak zbudować błyskawiczne wsparcie i moc dla siebie? 8 punktów w pracy aktora.

Umiejętność pracy z przekonaniem i emocjami przed wyjściem na scenę.

Ćwiczenie praktyczne.

Analiza Twoich przekonań na temat wystąpień publicznych, siebie i poczucia własnej wartości.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

Zakończenie warsztatu: powtórzenie kluczowych treści, feedback i ewaluacja kursu, opcjonalnie: rekomendacje trenera dla Kursantów dotyczące kształtowania dalszej ścieżki rozwoju

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 30</b> WPROWADZENIE Otwarcie.	Joanna Janowicz	26-07-2024	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 30</b> NUTRITION Jak opanować stres?	Joanna Janowicz	26-07-2024	09:00	10:00	01:00
<b>3 z 30</b> Schemat kształtowania się osobowości mówcy oparty na emocjach wg dr J. Dispenzy.	Joanna Janowicz	26-07-2024	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 30</b> Jak iść z dobrym nastawieniem?	Joanna Janowicz	26-07-2024	11:00	12:00	01:00
<b>5 z 30</b> Praca praktyczna z przekonaniami.	Joanna Janowicz	26-07-2024	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 30</b> Mechanizmy rządzące stresem i odwagą.	Joanna Janowicz	26-07-2024	13:00	14:00	01:00
<b>7 z 30</b> Praktyczne zastosowanie aktualnych zasobów.	Joanna Janowicz	26-07-2024	14:00	15:00	01:00
<b>8 z 30</b> Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.	Joanna Janowicz	26-07-2024	15:00	16:00	01:00
<b>9 z 30</b> 7 aspektów public speaking	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	08:00	09:00	01:00
<b>10 z 30</b> Schemat budowania wystąpienia dla krótkich i długich wypowiedzi.	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	09:00	10:00	01:00
<b>11 z 30</b> Skąd bierze się autentyczność i swoboda sceniczna:	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	10:00	11:00	01:00
<b>12 z 30</b> Praktyka pracy z głosem i elementy z obszaru dykcji.	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 30</b> Budowanie wspólnej przestrzeni mentalnej i emocjonalnej mówcy i audytorium	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	12:00	13:00	01:00
<b>14 z 30</b> Postawa na scenie, praca ciała, miejsce na scenie i przed kamerą.	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	13:00	14:00	01:00
<b>15 z 30</b> Praktyka pracy z głosem i elementy z obszaru dykcji	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	14:00	15:00	01:00
<b>16 z 30</b> Podsumowanie modułu przez prowadzącego i grupę.	Tomasz Zawadzki	05-08-2024	15:00	16:00	01:00
<b>17 z 30</b> Identyfikacja osobowości i jej atutów poprzez test archetypowy oparty na matrycy G. Junga.	Tomasz Zawadzki	06-08-2024	08:00	09:00	01:00
<b>18 z 30</b> Omówienie i prezentacja typów osobowości	Tomasz Zawadzki	06-08-2024	09:00	10:00	01:00
<b>19 z 30</b> Rozpoznanie i implementacja	Tomasz Zawadzki	06-08-2024	10:00	11:00	01:00
<b>20 z 30</b> Jak bawić się wystąpieniem	Tomasz Zawadzki	06-08-2024	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>21 z 30</b></p> <p>Wykorzystanie osobowości mówcy i jego naturalnych talentów do wartościowych i angażujących wystąpień w relacji ze sceny, przed grupą, na konferencji, w rozmowie sprzedażowej i z zespołem.</p>	Tomasz Zawadzki	06-08-2024	12:00	14:00	02:00
<p><b>22 z 30</b> Ćwiczenia</p>	Tomasz Zawadzki	06-08-2024	14:00	16:00	02:00
<p><b>23 z 30</b> Rola mówiącego i rola publiczności</p>	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	08:00	09:00	01:00
<p><b>24 z 30</b> Postawa i świadomość eksperta</p>	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	09:00	10:00	01:00
<p><b>25 z 30</b></p> <p>Przyzwolenie i legitymacja mentalna w kontekście public speaking</p>	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	10:00	11:00	01:00
<p><b>26 z 30</b> Jak zbudować błyskawiczne wsparcie i moc dla siebie? 8 punktów w pracy aktora.</p>	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	11:00	12:00	01:00
<p><b>27 z 30</b></p> <p>Umiejętność pracy z przekonaniem i emocjami przed wyjściem na scenę</p>	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	12:00	13:00	01:00
<p><b>28 z 30</b> Ćwiczenie praktyczne</p>	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	13:00	14:00	01:00



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 30 Analiza Twoich przekonań na temat wystąpień publicznych, siebie i poczucia własnej wartości.	Tomasz Zawadzki	07-08-2024	14:00	15:00	01:00
30 z 30 Walidacja	-	07-08-2024	15:00	16:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 769,92 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 504,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	211,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	172,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Joanna Janowicz

Doradca i trener biznesu. Inspirator mental & soul health w zakresie zdrowia psychicznego. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Rozwija firmy poprzez rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości oraz poprzez sztukę i arteterapię. Wykładowca Executive MBA i kursu video o odporności psychicznej w Collegium Da Vinci. Autorka książki „Być Sobą. Żyć tak, by niczego nie żałować” oraz 1. w Europie warsztatu z wystąpień i skutecznej komunikacji na dachu stadionu.

Specjalizacja:

- Zdrowie mentalne i odporność psychiczna
- Inteligencja emocjonalna. Rezyliencja i well - being
- Naturalna motywacja i zaangażowanie
- Leadershiping oparty na wartościach
- Wystąpienia publiczne i praca z kamerą

Wspiera zarządy i kadre zarządzającą w rozwoju indywidualnym oraz firmy. Przez ostatnie 5 lat realizuje programy mentoringowe, inspiracyjne i z autoprezentacji. Pomaga ludziom w odkrywaniu sensu istnienia, by poszerzać ich obraz tego kim są i kim mogą stać się dla świata.

Nominowana do nagrody człowieka roku BRIEF.



2 z 2

## Tomasz Zawadzki

-doktor nauk o zarządzaniu i jakości

-nauczyciel akademicki

-absolwent executive mba

-praktyk biznesu z ponad 15-letnim doświadczeniem w dziedzinie zarządzania i marketingu

W ciągu ostatnich 5 lat prowadził szkolenia z zakresu marketingu i wystąpień przed publicznością

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

prezentacja ze szkolenia

### Informacje dodatkowe

Metoda NAVI™ przeznaczona jest dla przedstawicieli firm podczas spotkań biznesowych, exposé, wystąpień dla grup i przed kamerą. Stanowi część programu na studiach menedżerskich Executive MBA w Collegium da Vinci w Poznaniu. To autorska idea, jak od nieświadomych ograniczeń przejść płynnie i lekko do świadomej, pełnej satysfakcji wypowiedzi. Program opiera się na 4 filarach usprawniających jakość, skuteczność i swobodę poruszania się w tej dziedzinie. Proces trwa 4 dni, a zmiana zostaje na zawsze. Entuzjastycznie oceniany w firmach i z notą 4.9 / 5.0 jako jeden z uwielbianych bloków na studiach EMBA

## Adres

ul. Baśniowa 1

60-193 Poznań

woj. wielkopolskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



### Agnieszka Skupio

**E-mail** [agnieszka.skupio@ask-szkolenia.pl](mailto:agnieszka.skupio@ask-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 533 856 555