



Warsztaty pewności siebie i efektywne wystąpienia publiczne

Numer usługi 2024/11/14/18644/2411513

2 400,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

Towarzystwo
Oświatowo-
Naukowe "Inter-
Wiedza" Sp. z o.o.



📍 Opole / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 01.02.2025 do 02.02.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupą docelową usługi są osoby zainteresowane rozwojem osobistym – ludzie, którzy czują, że brak pewności siebie ogranicza ich w życiu prywatnym lub zawodowym i chcą przełamać strach przed publicznymi wystąpieniami, by lepiej komunikować swoje potrzeby i opinie.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	31-01-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Wyposażenie uczestników w narzędzia i wiedzę, które umożliwią im pewniejsze i bardziej efektywne prezentowanie się w różnych kontekstach, takich jak spotkania biznesowe, przemówienia czy prezentacje oraz rozwój umiejętności

komunikacyjnych i budowanie pewności siebie w sytuacjach publicznych.

Pozwolą również:

- skutecznie przekazywać informacje
- poprawić mowę ciała i głos
- zarządzać tremą
- praktykować interakcję z publicznością
- tworzyć struktury efektywnych prezentacji

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik ma większą pewność siebie	Odczuwa mniejszy stres przed publicznymi wystąpieniami i pewniej radzi sobie w sytuacjach wymagających komunikacji z dużą grupą.	Debata swobodna
Tworzy i przeprowadza spójne prezentacje	Logicznie buduje wypowiedzi, zachowując klarowność przekazu.	Debata swobodna
Skutecznie się komunikuje	Rozumie i wdraża odpowiednią postawę ciała, gesty, kontakt wzrokowy oraz mimikę, co wzmocni przekaz i zaangażowanie odbiorców.	Debata swobodna
Skutecznie zarządza stresem	Zna techniki pozwalające na redukcję stresu i przekształcanie go w energię wspierającą efektywne wystąpienie.	Debata swobodna
Przekonuje i angażuje słuchaczy	Buduje perswazyjne komunikaty, które są zrozumiałe, atrakcyjne i inspirujące dla odbiorców	Debata swobodna

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

PROGRAM:

Lp.	Nazwa zajęć edukacyjnych	Wymiar godzin zajęć edukacyjnych
1.	Znaczenie pewności siebie i asertywności w budowaniu własnego autorytetu	16
2.	Budowanie pewności siebie krok po kroku	
3.	Samoświadomość i rozwijanie pozytywnego myślenia.	
4.	Analiza postawy, ton głosu, prezentacja w pracy	
5.	Stawianie granic w formie werbalnej i niewerbalnej	
6.	Okiełznanie wystąpień publicznych	
7.	Efektywne i angażujące – klucz to prezentowania, którego inni słuchają	
8.	Nie umiem, nie potrafię, nie mam predyspozycji – nieprawda, która Cię nie wspiera	
9.	Proste ćwiczenia na podniesienie pewności siebie	
10.	Świadomość ciała a prezentacja	
11.	Komunikacja interpersonalna	
Razem:		16

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestnika, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- brak.

Liczba godzin usługi obejmuje godziny lekcyjne, natomiast harmonogram uwzględnia godziny zegarowe obejmujące 45 minut (godzina lekcyjna) + 15 minut (przerwa); przerwy między zajęciami są ustalane elastycznie i podlegają sumowaniu

WARUNKI ORGANIZACYJNE:

Maksymalna liczba osób w grupie: 20

Liczba stanowisk przydzielona na jedną grupę: 20

Wyposażenie sali szkoleniowej:

Sala szkoleniowa wyposażona jest w liczbę stanowisk umożliwiających swobodne przyswajanie wiedzy przez uczestników. Sala jest klimatyzowana z dostępem do Wi-Fi. Do dyspozycji kursanta pozostają odpowiednie warunki sanitarne zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Warsztaty pewności siebie	Barbara Ogrodniczak	01-02-2025	08:00	16:00	08:00
2 z 2 Efektywne wystąpienia publiczne	Barbara Ogrodniczak	02-02-2025	08:00	16:00	08:00

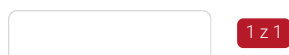
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 400,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1





Barbara Ogrodniczak

Prowadzi szkolenia, sesje coachingowe, projekty rozwojowe, projekty konsultingowe (usprawniające organizację). Wspiera firmy w poszukiwaniu rozwiązań w sytuacjach, kiedy doświadczyły "zastoju" - sposobu organizacji, współpracy ludzi tworzących organizację, procesowego. Pomaga dokonać analizy sytuacji, zaprojektować działania zmierzające w pożądanym kierunku i wyznaczyć lub nawet postawić pierwsze kroki. Jest marketingowcem z doświadczeniem w zakresie rozwoju biznesu z ponad 12letnim doświadczeniem. Wierzy w ludzi, ich potencjał oraz możliwości, dlatego wspiera w rozwoju organizacje i pomaga stawiać kroki w stronę przyszłości, do której dążą.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dostępne są dla uczestników na czas trwania szkolenia.

Adres

ul. Władysława Reymonta 16
45-066 Opole
woj. opolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Paulina Maiwald

E-mail pmaiwald@interwiedza.pl

Telefon (+48) 604 200 006