



Ernst & Young
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
Academy of
Business sp. k.

★★★★★ 4,6 / 5

361 ocen

Autoprezentacja w biznesie – Self- presentation

Numer usługi 2025/06/13/10940/2815052

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 9 h

📅 30.09.2025 do 30.09.2025

2 275,50 PLN brutto

1 850,00 PLN netto

252,83 PLN brutto/h

205,56 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Do udziału w warsztacie zapraszamy każdego – to, jak się zaprezentujemy, może mieć istotny wpływ na to, jak będą nas odbierać inni. Polecamy je również pracownikom startupów.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	29-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	9
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

Szkolenie „Autoprezentacja w biznesie – Self-presentation” przygotowuje uczestnika do efektywnej komunikacji zarówno w formie bezpośredniej, jak i wirtualnej, poprzez rozwijanie umiejętności artykulacji, akcentowania oraz intonacji, a także poprzez naukę skutecznych technik oddychania, które wpływają na brzmienie głosu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posiada wiedzę w zakresie kontaktów zawodowych oraz prowadzenia prezentacji	- omawia sytuacje publiczne i ich kontekst społeczny - charakteryzuje cechy dobrego mówcy - analizuje mowę ciała - identyfikuje kanały komunikacji	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje narzędzia i techniki autoprezentacji	- wprowadza artykulacje - wdraża figury retoryczne - stosuje komunikację przez telefon i internet	Wywiad swobodny
		Obserwacja w warunkach symulowanych

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

PROGRAM

Kanał komunikacji

Kanał wizualny

- Mowa ciała
- Gest
- Mimika
- Dystans
- Kontakt wzrokowy
- Dotyk

Kanał wokalny

- Praca z głosem
- Świadome operowanie oddechem
- Ćwiczenia usprawniające aparat mowy
- Techniki słuchania

Autoprezentacja, czyli wywieranie pozytywnego wrażenia

- Sytuacje publiczne i ich kontekst społeczny
- Ja – i mój wizerunek osobisty
- Odpowiedzi na trudne pytania
- Kalki językowe
- Techniki prawej półkuli mózgu w autoprezentacji

Operowanie głosem

- Wiarygodność a głos
- Atrakcyjność a głos – funkcja kontaktowa
- Perswazyjność a głos
- Informatywność a głos

Komunikatywność wypowiedzi

- Zwięzłość – kiedy wypowiedź mówiona staje się zbyt rozwlekła?
- Zrozumiałość – jak nie dać szansy nie zrozumieć, a jednocześnie zachować wiarygodność?

Perspektywa i użyteczność wypowiedzi

- Wybór grupy i jej perspektywy. Czy są komunikaty uniwersalne?
- Organizacja perspektywy – od reguły do przykładu i od przykładów do reguły
- Aranżacja faktów a interpretacja wypowiedzi. Co się dzieje, gdy źle zaczniemy?

Atrakcyjność wypowiedzi

- Przedstawianie danych w sposób atrakcyjny
- Formułowanie analogii w sposób komunikatywny
- Dramaturgia – jak warto zacząć?
- Emocje a odbiór wypowiedzi – kiedy wiadomość wydaje się ważna dla odbiorców?
- Sposoby dodatkowej stymulacji

Sposób realizacji

- Szkolenie ma charakter warsztatu z elementami wykładu

Czas trwania:

Szkolenie trwa **9 godzin dydaktycznych** (tj. 45 minut). Podana ilość godzin szkolenia nie zawiera czasu przerw.

Walidacja:

W trakcie szkolenia przeprowadzana będzie walidacja w formie wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych.

Osoba walidująca, waliduje usługę w formie zdalnej, po jej zakończeniu, w oparciu o checklistę od trenera prowadzącego usługę, a następnie potwierdza osiągnięcie efektów kształcenia swoim podpisem na zaświadczeniu o zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej.

W harmonogramie szkolenia, został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Kanał komunikacji. Kanał wizualny. Kanał wokalny. Autoprezentacja	Mirosław Oczoś	30-09-2025	09:00	11:00	02:00
2 z 10 Przerwa	Mirosław Oczoś	30-09-2025	11:00	11:15	00:15
3 z 10 Operowanie głosem	Mirosław Oczoś	30-09-2025	11:15	12:00	00:45
4 z 10 Komunikatywność wypowiedzi	Mirosław Oczoś	30-09-2025	12:00	13:00	01:00
5 z 10 Przerwa	Mirosław Oczoś	30-09-2025	13:00	14:00	01:00
6 z 10 Perspektywa i użyteczność wypowiedzi	Mirosław Oczoś	30-09-2025	14:00	15:00	01:00
7 z 10 Przerwa	Mirosław Oczoś	30-09-2025	15:00	15:15	00:15
8 z 10 Atrakcyjność wypowiedzi	Mirosław Oczoś	30-09-2025	15:15	16:00	00:45
9 z 10 Sposób realizacji	Mirosław Oczoś	30-09-2025	16:00	16:30	00:30
10 z 10 Walidacja usługi	Mirosław Oczoś	30-09-2025	16:30	17:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 275,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	252,83 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mirosław Oczkoś

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji grupowej, tworzenia kultury organizacyjnej, budowania i zarządzania skutecznymi zespołami, wykorzystując swoje wieloletnie doświadczenie z zakresu zarządzania oraz wiedzę z zakresu psychologii. Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi oraz Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Właściciel firmy doradczo-szkoleniowej „OCZKOŚ PERFECT IMAGE”. Aktor, reżyser filmowy i telewizyjny. Doradca i mentor wizerunkowy ludzi biznesu, polityki, show biznesu. Specjalista w zakresie autoprezentacji, mowy ciała, budowy wizerunku, technik manipulacyjnych, elementów retorycznych oraz pracy głosem. Trener/konsultant min. polityków, menedżerów (ponad 25 lat doświadczeń). Specjalista w budowaniu wizerunku firm i osób indywidualnych (ponad 17 lat doświadczeń). Mówca motywacyjny. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji grupowej, tworzenia kultury organizacyjnej, budowania i zarządzania skutecznymi zespołami w firmie, wykorzystując swoje wieloletnie doświadczenie z zakresu zarządzania oraz wiedzę z zakresu psychologii. Konsultant marketingu politycznego. Komentator TVN24, TVN Biznes i Świat, TVN, Superstacja, ONET, Wiadomo.Co, Polsat News oraz stacji radiowych np. Trójka, TOK FM, RadioSpacja, HalloRadio.. Szkoli przedstawicieli najpoważniejszych firm w Polsce realizując programy szkoleniowe w formie wykładów, warsztatów praktycznych, Coachingu. Prowadzi mentoring dla ludzi biznesu i show biznesu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

Informacje dodatkowe

Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do grupy szkoleniowej.

Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie.

Adres

al. Armii Ludowej 26

00-609 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

- Laboratorium komputerowe
- W budynku znajduje się: parking dla rowerów, poczta, restauracja, firma kurierska, kiosk.

Kontakt



Zuzanna Stępień

E-mail zuzanna.stepien@pl.ey.com

Telefon (+48) 510 201 314