



MSKG CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Zrównoważone wystąpienia – jak mówić z sensem, wpływem i spokojem.

Numer usługi 2025/07/21/185729/2890809

📍 Katowice / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 18.10.2025 do 19.10.2025

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Każdy, kto chce oswoić tremę, zwiększyć pewność siebie w wystąpieniach, nauczyć się opowiadać historie, lepiej mówić o sobie i tworzyć profesjonalny wizerunek.

Studenci i absolwenci, którzy przygotowują się do wejścia na rynek pracy, prowadzą prezentacje na uczelni lub chcą pewnie mówić na egzaminach, obronach i rozmowach kwalifikacyjnych.

Liderzy, menedżerowie i kierownicy, którzy występują przed zespołem, zarządem, klientami lub partnerami biznesowymi.

Pracownicy działów HR, marketingu, PR, sprzedaży i obsługi klienta, którzy prowadzą prezentacje, spotkania, rekrutacje, wydarzenia lub szkolenia.

Specjaliści i analitycy, którzy chcą prezentować wyniki, raporty, dane i rekomendacje w sposób klarowny, przekonujący i angażujący.

Osoby prowadzące projekty, które potrzebują sprawnie komunikować cele, postępy i rezultaty pracy przed zespołem, klientem lub przełożonymi.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

08-08-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do samodzielnego budowania i wygłaszania wystąpień publicznych, które są spójne, angażujące i wspierają wartości zrównoważonego rozwoju.

Szkolenie rozwija kluczowe zielone kompetencje komunikacyjne, niezbędne do pełnienia roli świadomych liderów, ambasadorów zmiany i rzeczników odpowiedzialnego dialogu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opracowuje strukturę wystąpienia z jasno określonym celem i przekazem wspierającym odpowiedzialną komunikację.	Tworzy plan wystąpienia z podziałem na wstęp, rozwinięcie, zakończenie. Formułuje przekaz promujący wartości społeczne, współpracę lub zrównoważony rozwój.	Wywiad swobodny
Dobiera i stosuje technikę storytellingu wspierającą zaangażowanie i świadomość wpływu społecznego.	Wybiera minimum 1 technikę storytellingu. Tworzy narrację z elementem wartości (np. współodpowiedzialność, zmiana, empatia).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera techniki komunikacji werbalnej i niewerbalnej wzmacniające autentyczność i etyczny przekaz. Identyfikuje źródła tremy oraz stosuje techniki regulacji emocji wspierające odporność i równowagę. Wygłasza krótkie wystąpienie publiczne z zastosowaniem poznanych technik, przekazem inspirującym do działania.	Wskazuje i stosuje minimum 3 techniki (głos, postawa, kontakt wzrokowy). Opisuje, jak wpływają one na budowanie zaufania i wiarygodności.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Wskazuje minimum 2 źródła tremy. Dobiera 2 techniki radzenia sobie ze stresem (oddechowe, mentalne). Opisuje ich zastosowanie. Prezentuje 2–3 minutowe wystąpienie. Zastosowane techniki są spójne z celem i wartościami wystąpienia. Treść inspiruje, wspiera odpowiedzialną postawę lub aktywizuje do działania.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
		Prezentacja
Analizuje własne mocne strony i obszary do rozwoju w kontekście wystąpień oraz opracowuje plan dalszego rozwoju kompetencji komunikacyjnych.	Wskazuje minimum 2 mocne strony i 2 obszary do rozwoju. Proponuje 2 działania wspierające rozwój kompetencji osobistych i społecznych, w tym odpowiedzialnej komunikacji.	Deбата swobodna

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

Moduł 1: Struktura skutecznego wystąpienia

- Poznanie schematu wystąpienia: **wstęp – rozwinięcie – zakończenie**.
- Dopasowanie układu prezentacji do celu, grupy odbiorców i wartości, które chcemy przekazać.
- Uporządkowanie treści tak, by wspierały **przejrzystość i odpowiedzialność komunikacyjną**.

Moduł 2: Budowanie kluczowego przekazu z sensem

- Określenie **jasnego celu wystąpienia** – informacyjnego, inspiracyjnego lub aktywizującego.
- Definiowanie wartości, które wystąpienie ma wzmacniać – np. współpraca, rozwój, odpowiedzialność społeczna lub środowiskowa.
- Formułowanie **przekazu, który inspirowanie do działania**.

Moduł 3: Storytelling jako narzędzie wpływu i transformacji

- Poznanie minimum **jednej techniki storytellingu** i zastosowanie jej w praktyce.
- Tworzenie historii, które wspierają zaangażowanie, pokazują zmianę i **budują most między faktami a emocjami**.
- Praca nad opowieściami, które mogą promować wartości **ESG, CSR, zrównoważonego rozwoju**.

Moduł 4: Techniki pracy z głosem

- Ćwiczenia z zakresu tempa, dykcji, pauz, intonacji i siły głosu.
- Świadome dobieranie sposobu mówienia do celu i emocji wystąpienia.
- Głos jako narzędzie wpływu i **budowania autentyczności oraz spokoju**.

Moduł 5: Komunikacja niewerbalna i postawa spójna z przekazem

- Praca nad mową ciała: postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy.
- Zwiększanie świadomości własnej obecności scenicznej.
- **Autoprezentacja jako wyraz szacunku, otwartości i odpowiedzialności** wobec odbiorców.

Moduł 6: Źródła tremy i stresu – świadomość i zarządzanie

- Identyfikacja minimum 3 osobistych źródeł stresu.
- Zrozumienie fizjologii tremy i jej wpływu na komunikację.
- **Rozwijanie odporności psychicznej** jako fundamentu dla liderów komunikacji.

Moduł 7: Techniki oddechowe i mentalne

- Ćwiczenia regulujące stres i napięcie przed wystąpieniem.
- Techniki budowania **wewnętrznego spokoju i koncentracji**.
- Rytuały i strategie wspierające **równowagę psychiczną i energetyczną**.

Moduł 8: Wystąpienie – praktyka i feedback

- Wygłoszenie krótkiego wystąpienia (2–3 minuty) z wykorzystaniem poznanych technik.
- Otrzymanie i udzielenie **informacji zwrotnej w modelu kanapki i FUKO**.
- Reagowanie na pytania, zakłócenia i trudne sytuacje – **asertywnie i z uważnością**.

Moduł 9: Autoprezentacja online i plan dalszego rozwoju

- Określenie zasad autoprezentacji w środowisku cyfrowym (kadrowanie, głos, kontakt wzrokowy).
- Świadomy dobór formy i kanału przekazu w zależności od odbiorcy i celu.
- Opracowanie **indywidualnego planu rozwoju** kompetencji prezentacyjnych i komunikacyjnych (minimum 3 działania).

Moduł 10: EGZAMIN WEWNĘTRZNY

Przerwy są wliczone w czas trwania usługi szkoleniowej.

Jedna godzina odpowiada 60 minutom.

Liczba godzin teoretycznych: 7 godzin zegarowych

Liczba godzin praktycznych: 8 godzin zegarowych

Przerwy łącznie: 60 minut

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduł 1: Struktura skutecznego wystąpienia	Jarosław Jarosz	18-10-2025	08:00	09:30	01:30
2 z 12 Moduł 2: Budowanie kluczowego przekazu z sensem	Jarosław Jarosz	18-10-2025	09:30	11:00	01:30
3 z 12 Moduł 3: Storytelling jako narzędzie wpływu i transformacji	Jarosław Jarosz	18-10-2025	11:00	12:30	01:30
4 z 12 PRZERWA	Jarosław Jarosz	18-10-2025	12:30	13:00	00:30
5 z 12 Moduł 4: Techniki pracy z głosem	Jarosław Jarosz	18-10-2025	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Moduł 5: Komunikacja niewerbalna i postawa spójna z przekazem	Jarosław Jarosz	18-10-2025	14:30	16:00	01:30
7 z 12 Moduł 6: Źródła tremy i stresu – świadomość i zarządzanie	Jarosław Jarosz	19-10-2025	08:00	09:30	01:30
8 z 12 Moduł 7: Techniki oddechowe i mentalne	Jarosław Jarosz	19-10-2025	09:30	11:00	01:30
9 z 12 Moduł 8: Wystąpienie – praktyka i feedback	Jarosław Jarosz	19-10-2025	11:00	12:30	01:30
10 z 12 PRZERWA	Jarosław Jarosz	19-10-2025	12:30	13:00	00:30
11 z 12 Moduł 9: Autoprezentacja online i plan dalszego rozwoju	Jarosław Jarosz	19-10-2025	13:00	15:00	02:00
12 z 12 Moduł 10: EGZAMIN - walidacja	-	19-10-2025	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jarosław Jarosz

ekspert w zakresie wystąpień publicznych, skutecznej komunikacji i radzenia sobie z treścią. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie jako mówca, trener i mentor, zrealizował ponad 500 wystąpień publicznych – na konferencjach, uczelniach, w organizacjach biznesowych, a także online.

Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu przemawiania publicznego, budowania pewności siebie, zarządzania stresem i treścią, pracy z głosem, oddechem i ciałem oraz storytellingu. Jako członek Toastmasters International, autor rozdziałów w książkach o komunikacji i trener kompetencji miękkich, przekłada teorię na praktyczne narzędzia, które uczestnicy mogą od razu stosować w swojej pracy i życiu.

Jarosław pracuje metodą interaktywnego treningu, łącząc wykład, ćwiczenia praktyczne, symulacje, analizę nagrań oraz konstruktywny feedback. Stosuje techniki takie jak: Model GROW, Stop-Klatka, storytelling, ćwiczenia oddechowe i głosowe, budowanie struktury wystąpienia, ćwiczenia z radzenia sobie z krytyką i trudnymi pytaniami.

Jego podejście opiera się na autentyczności, empatii i tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń, co pomaga uczestnikom przełamać bariery, oswoić treść i zbudować pewność siebie na scenie.

Szkolenia Jarosława to połączenie praktycznej wiedzy, doświadczenia scenicznego i technik wspierających komunikację w realnych sytuacjach zawodowych – zarówno w formie stacjonarnej, jak i online.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

notatnik + długopis

skrypt szkoleniowy

Informacje dodatkowe

Szkolenie stacjonarne. Organizacja szkolenia uwzględnia aktualne zalecenia Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (MZ i GIS) w zakresie bezpieczeństwa, higieny oraz komfortu uczestników.

Zgodnie z § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień – usługa szkoleniowa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT.

Adres

ul. gen. Józefa Sowińskiego 48
40-018 Katowice
woj. śląskie

Hotel Campanile

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Alexandra Kunowska

E-mail info@nextlevelacademy.pl

Telefon (+48) 504 463 920