



Wystąpienia publiczne – szkolenie online

Numer usługi 2025/10/24/135129/3103611

899,00 PLN brutto
899,00 PLN netto
112,38 PLN brutto/h
112,38 PLN netto/h

KRAJOWE
CENTRUM
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna
📄 Usługa szkoleniowa
🕒 8 h
📅 02.02.2026 do 27.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / PR

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje komunikacyjne i prezentacyjne – menedżerów, liderów zespołów, specjalistów ds. sprzedaży, PR i HR, trenerów, nauczycieli, przedsiębiorców oraz osób występujących publicznie.

<https://kursyszkolenia.online/wystapienia-publiczne-szkolenie/>

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1000

Forma prowadzenia usługi

zdalna

Liczba godzin usługi

8

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

Celem edukacyjnym jest rozwinięcie umiejętności skutecznego występowania publicznego, opanowania stresu i tremy, zwiększenia pewności siebie oraz poznania technik autoprezentacji, storytellingu, pracy z głosem i mową ciała.

Uczestnik nauczy się planować i przeprowadzać prezentacje oraz wystąpienia przed audytorium w sposób angażujący i profesjonalny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje i wdraża strukturę wystąpienia publicznego	<ul style="list-style-type: none">* Rozpoznaje cele i oczekiwania różnych grup odbiorców.* Opisuje strukturę efektywnego wystąpienia (wstęp – rozwinięcie – zakończenie).* Przygotowuje plan prezentacji z logicznym podziałem treści.	Prezentacja
Wykonuje i prezentuje treści z użyciem technik storytellingu	<ul style="list-style-type: none">* Wymienia elementy skutecznego storytellingu.* Tworzy krótką historię wspierającą główny przekaz prezentacji.* Łączy elementy narracyjne z danymi/faktami w prezentacji.	Test teoretyczny
Analizuje i stosuje techniki pracy z głosem i mową ciała	<ul style="list-style-type: none">* Rozpoznaje elementy prawidłowej artykulacji, tempa i intonacji.* Demonstruje podstawowe techniki gestykulacji i kontaktu wzrokowego.* Aplikuje ćwiczenia głosowe poprawiające dykcję i tempo.	Test teoretyczny
Oceni i weryfikuje własne reakcje na stres oraz stosuje techniki obniżania tremy – potrafi rozpoznać objawy stresu i zastosować konkretne metody radzenia sobie z nimi.	<ul style="list-style-type: none">* Wymienia techniki obniżania napięcia (np. oddechowe, przygotowawcze).* Opisuje sposoby przygotowania mentalnego przed wystąpieniem.* Zastosowuje wybraną technikę podczas ćwiczeń praktycznych.	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

Szkolenie z Wystąpień Publicznych to kompleksowy program e-learningowy w modelu self-paced, który pozwala uczestnikom na zdobycie pełnego zestawu umiejętności w zakresie profesjonalnych wystąpień publicznych we własnym tempie.

Struktura kursu:

Kurs składa się z **9 modułów tematycznych**, które obejmują:

- **8 godzin** materiałów wideo wysokiej jakości (Full HD)
- Prezentacje i materiały PDF do pobrania (**4 ekskluzywne pakiety**: 20 uniwersalnych struktur storytellingowych, Bank 100 gotowych otwarć i zakończeń, Protokół zen prelegenta z 21 technikami, Przewodnik awaryjny z 50 rozwiązaniami na sytuacje kryzysowe)
- Testy sprawdzające wiedzę
- Praktyczne zadania i ćwiczenia do wykonania
- Case studies i przykłady z różnych branż
- Egzamin końcowy certyfikujący

Dostęp: bezterminowy 24/7 - po zakupie kursu uczestnik ma nieograniczony dostęp do wszystkich materiałów.

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY:

Moduł 1: Fundamenty wystąpień publicznych

- Wprowadzenie do kursu - doświadczenia trenera i filozofia szkolenia
- Rodzaje wystąpień publicznych - typy i ich specyfika
- Psychologia pierwszego wrażenia - kluczowe 7 sekund
- Analiza audytorium - jak poznać swoich odbiorców
- Autorytet mówcy - filary wiarygodności na scenie
- Cele wystąpień - informowanie, przekonywanie, inspirowanie, nauczanie
- Modele strukturalne wystąpień - sprawdzone ramy narracyjne
- Analiza kultowych wystąpień - od Steve'a Jobsa po Baracka Obamę
- System przygotowań - wieloetapowy proces planowania wystąpienia
- 10 uniwersalnych zasad skutecznych wystąpień
- Materiały dodatkowe wspierające praktykę
- Test weryfikujący wiedzę z modułu 1

Moduł 2: Mowa ciała i prezencja sceniczna

- 55% komunikacji to mowa ciała - znaczenie komunikacji niewerbalnej
- Postawa otwarta vs zamknięta - pozycja neutralna i pewność siebie
- Kontakt wzrokowy - technika "latarni morskiej" dla dużego audytorium
- Ruch na scenie - model "myśl – krok – zatrzymanie" i choreografia przestrzeni
- Gesty i gestykulacja - ilustratory vs adaptory, "strefa władzy"
- Mimika twarzy - mikroekspresje i 7 uniwersalnych emocji Ekmana
- Dress code - psychologia stroju i zasada "+1 poziom formalności"
- Planowanie choreografii wystąpienia - storyboard ruchu i treści
- Charyzma na scenie - równanie "ciepło + moc" Amy Cuddy
- Praca z lustrem i kamerą - techniki samoanalizy i korygowania nawyków
- Test wiedzy o mowie ciała i prezencji scenicznej

Moduł 3: Głos i techniki wokalne

- Oddech przeponowy - fundament silnego głosu
- Modulacja głosu - ton, tempo, głośność dla różnych typów wystąpień
- Artykulacja i dykcja - ćwiczenia na wyraźną wymowę
- Pauzy strategiczne - cisza jako narzędzie dramatyczne
- Projekcja głosu - techniki dotarcia do ostatniego rzędu bez krzyczenia

- Praca z mikrofonem - typy mikrofonów i profesjonalna obsługa
- Eliminacja wypełniaczy - pozbycie się "eee", "mmm" i innych nawyków językowych
- Higiena głosu - zasady nawilżania, rozgrzewki i regeneracji
- Analiza własnego głosu - nagrywanie i obiektywna ocena brzmienia

Moduł 4: Struktura i treść wystąpienia

- Mocne otwarcia - 7 typów przyciągających uwagę w 8 sekund
- Storytelling - klasyczna struktura opowieści i synchronizacja mózgow
- Argumentacja i perswazja - trzy filary, reguła trzech, pytania sokratejskie
- Wizualizacja danych - przekształcanie liczb w historie, zasada 1-5-1
- Metafory i analogie - plastyczne porównania zakorzenione w doświadczeniu
- Humor w wystąpieniach - zasady bezpiecznego żartowania, autoironia
- Cytowanie autorytetów - wybór i przywoływanie wiarygodnych źródeł
- Mocne zakończenia - ostatnie wrażenie i call to action
- Sesja Q&A - system 5P (przewidywanie, przygotowanie, praktyka, opanowanie, przekierowanie)
- Balans planowania i spontaniczności - konspekt vs improwizacja, zasada 80/20
- Test wiedzy o strukturze i treści wystąpień

Moduł 5: Zarządzanie stresem i treścią

- Fizjologia tremy - mechanizm obronny i ewolucja stresu
- Technika oddechowa 4-7-8 - aktywacja układu przywspółczulnego
- Wizualizacja sukcesu - mentalne przećwiczenie wystąpienia
- Kotwiczenie pewności siebie - technika NLP i warunkowanie klasyczne
- Praca z wewnętrznym krytykiem - konstruktywny dialog z obawami
- Rytuał przedwystąpieniowy - budowanie sekwencji czynności
- Relaksacja progresywna Jacobsona - świadome rozluźnienie napięcia
- Scenariusze awaryjne - Plan B na najczęstsze problemy
- Budowanie odporności mentalnej - technika "Worst Case Scenario"
- Historia trenera - praktyczne zastosowanie technik w ekstremalnej sytuacji
- 30-dniowy plan działania i test utrwalający

Moduł 6: Wystąpienia w różnych formatach

- Przemówienia okolicznościowe - dopasowanie do kontekstu i ceremoniału
- Prezentacje biznesowe - struktura prowadząca do decyzji, dane + narracja
- Wykłady i szkolenia - zasada 30/70, angażowanie uczestników
- Panele dyskusyjne - sztuka rozmowy na oczach publiczności
- Konferencje branżowe - budowanie autorytetu w środowisku ekspertów
- Webinary i wystąpienia online - zarządzanie uwagą bez fizycznej obecności
- Wystąpienia medialne - komunikacja z dziennikarzami i trudne pytania
- Debaty - prezentowanie argumentów bez agresji
- Wystąpienia inspiracyjne - format TEDx, osobista historia + uniwersalne przesłanie
- Improwizacja - strukturyzowanie myśli na poczekaniu
- Test wiedzy o różnych formatach wystąpień

Moduł 7: Interakcja z publicznością

- Czytanie reakcji publiczności - sygnały niewerbalne audytorium
- Aktywizowanie odbiorców - metody przełamania bierności
- Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami - prowokacje, sceptycyzm, opór
- Profesjonalna sesja Q&A - strukturyzowanie odpowiedzi, niewygodne pytania
- Budowanie autentycznego kontaktu - 5 sposobów łączenia się z publicznością
- Technologia w służbie angażowania - interaktywne aplikacje i narzędzia
- Networking po scenie - przekształcanie kontaktu w trwałe relacje
- Test wiedzy o interakcji z publicznością

Moduł 8: Warsztat praktyczny prelegenta

- Analiza własnych nagrań - obiektywna ocena występów
- Symulacje różnych scenariuszy - praktyczne przećwiczenie formatów
- Elevator pitch - przekaz wartości w 60 sekund
- Wystąpienie inspiracyjne - budowanie emocjonalnej dynamiki
- Prezentacja danych - transformacja liczb w narrację

- Obrona projektu/pracy - argumentacja defensywna pod presją
- Pitch sprzedażowy - przekonywanie do produktu lub pomysłu
- Moderacja wydarzeń - prowadzenie z klasą
- Wystąpienie kryzysowe - komunikacja w trudnych momentach
- Osobisty plan rozwoju umiejętności

Moduł 9: Techniki zaawansowane i media

- Praca z teleprompterem - zachowanie naturalności
- Zaawansowane techniki NLP - programowanie neurolingwistyczne w etycznym perswadowaniu
- Wystąpienia międzykulturowe - praca z tłumaczami i dostosowanie kulturowe
- Personal branding mówcy - budowanie spójnego wizerunku eksperta
- Social media dla mówców - content marketing i budowanie społeczności
- Współpraca z organizatorami - profesjonalne relacje przed, w trakcie i po wydarzeniu
- Budowanie portfolio - dokumentowanie i prezentowanie doświadczenia
- Etyka mówcy - 5 zasad odpowiedzialnego przemawiania
- Strategiczny plan kariery - stopniowanie wyzwań i budowanie marki
- Egzamin końcowy certyfikujący

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ NA KURSIE?

Po ukończeniu kursu będziesz potrafić:

- **Opanowanie stresu i tremy:** przekujesz stres w energię wykorzystując techniki oddechowe 4-7-8, wizualizację sukcesu, kotwiczenie pewności siebie i relaksację progresywną. Stworzysz własny rytuał przedwystąpieniowy dający poczucie kontroli.
- **Perfekcyjna mowa ciała:** świadomie wykorzystasz postawę, gesty, mimikę i kontakt wzrokowy do budowania autorytetu. Opanujesz choreografię sceniczną i technikę "latarni morskiej" dla dużego audytorium.
- **Głos jako narzędzie wpływu:** opanujesz emisję głosu, modulację (ton, tempo, głośność) i artykulację. Nauczysz się używać pauz strategicznych i projekcji głosu bez wysiłku.
- **Budowanie przekonujących struktur:** stworzysz prezentacje z mocnym otwarciem (7 sprawdzonych typów), logiczną argumentacją i zapadającym w pamięć zakończeniem z call to action.
- **Mistrzowski storytelling:** wykorzystasz klasyczne struktury opowieści do synchronizacji z publicznością na poziomie neurologicznym. Wpleciesz osobiste historie budujące emocjonalne połączenie.
- **Adaptacja do każdego formatu:** dostosowujesz styl komunikacji do prezentacji biznesowych, webinarów, paneli dyskusyjnych, konferencji, przemówień okolicznościowych, pitchy sprzedażowych czy wystąpień medialnych.
- **Profesjonalna interakcja:** będziesz czytać reakcje publiczności w czasie rzeczywistym, angażować odbiorców i profesjonalnie prowadzić sesje Q&A, neutralizując trudne pytania i prowokacje.
- **Personal branding:** zbudujesz spójny wizerunek eksperta, wykorzystasz social media do zwiększenia zasięgu i nauczysz się dokumentować swoje wystąpienia w profesjonalnym portfolio.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	899,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	899,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,38 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe

Uczestnicy szkolenia otrzymują dostęp do kompletu materiałów dydaktycznych przygotowanych przez eksperta KCE:

- **Filmy wideo HD** - prowadzone przez trenerów wystąpień publicznych.
- **Podcasty audio** - nagrania do odsłuchania na urządzeniach mobilnych.
- **Zadania praktyczne** - ćwiczenia do samodzielnego wykonania oraz przesłania do oceny przez trenera.
- **Checklisty i notatniki PDF** - gotowe arkusze planowania wystąpienia, checklisty autoprezentacji i radzenia sobie ze stresem.
- **Case studies** - przykłady skutecznych wystąpień publicznych z omówieniem i analizą błędów.
- **Testy sprawdzające i test końcowy** - pytania zamknięte i otwarte służące do samodzielnego weryfikacji postępów.

Materiały są dostępne **bezterminowo**, dostępne po zalogowaniu na platformie.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne:

- Brak konieczności wcześniejszego doświadczenia w wystąpieniach publicznych.
- Dostęp do Internetu i urządzenia multimedialnego.
- Podstawowe umiejętności obsługi komputera (logowanie, korzystanie z przeglądarki).

Zasady uczestnictwa:

- Uczestnik otrzymuje indywidualny login i hasło do platformy edukacyjnej.
- Kurs można realizować w dowolnym tempie i czasie – 24/7, z dowolnego miejsca.

Warunki techniczne

Wymagania techniczne:

- Urządzenie z dostępem do Internetu (komputer, laptop, tablet lub smartfon).
- Aktualna przeglądarka internetowa (Chrome, Firefox, Safari, Edge).
- Włączona obsługa JavaScript i plików cookies.

Kontakt



Pamela Sawicka

E-mail kontakt@kursyszkolenia.online

Telefon (+48) 61 6427 010