



Autoprezentacja z duszą – jak wyrażać siebie autentycznie w pracy i życiu

Numer usługi 2025/11/04/193341/3125937

1 500,00 PLN brutto

1 219,51 PLN netto

150,00 PLN brutto/h

121,95 PLN netto/h

CONCEPCION

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Bydgoszcz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 10 h

📅 05.10.2026 do 05.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	• liderzy, menedżerowie i przedsiębiorcy, • osoby prowadzące spotkania, prezentacje i szkolenia, • specjaliści HR i komunikacji, • osoby, które chcą wzmocnić autentyczność i pewność siebie w wystąpieniach.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	21-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	10
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 szkolenia jest rozwinięcie umiejętności autentycznej autoprezentacji, łączenia kompetencji komunikacyjnych z emocjonalną spójnością i samoświadomością.

Uczestnicy nauczą się, jak mówić o sobie i swojej pracy w sposób prawdziwy, przekonujący i zgodny z własnym stylem –

bez maski, stresu i sztuczności.
Szkolenie pomaga w budowaniu osobistego wizerunku opartego na pewności siebie i autentycznym wyrazie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Po szkoleniu uczestnik: Potrafi świadomie kreować swój wizerunek i styl komunikacji. Zna techniki pracy z głosem, ciałem i emocjami podczas wystąpień. Umie mówić o sobie i swojej pracy w sposób naturalny i inspirujący. Rozumie znaczenie autentyczności w relacjach zawodowych. Potrafi łączyć racjonalny przekaz z emocjonalnym oddziaływaniem.	Ćwiczenia z wystąpień przed kamerą lub grupą Analiza stylu autoprezentacji każdego uczestnika Miniwarsztat z pracy z głosem i ekspresją emocji Opracowanie osobistego scenariusza autoprezentacji	Prezentacja

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

Temat	Zakres tematyczny	Efekty uczenia się
-------	-------------------	--------------------

Wprowadzenie do autentycznej autoprezentacji – kim jestem, gdy mówię o sobie	Prawdziwość w autoprezentacji; odkrywanie własnej historii; świadomość siebie i swoich komunikatów; budowanie spójnego przekazu.	Uczestnik potrafi prezentować siebie w sposób autentyczny, świadomy i spójny z własnymi wartościami.
Komunikacja niewerbalna – ciało, gest, mimika, postawa	Rola mowy ciała; znaczenie gestów i mimiki; praca z postawą; świadome wykorzystywanie komunikacji niewerbalnej.	Uczestnik rozumie wpływ komunikacji niewerbalnej i potrafi świadomie ją wykorzystywać w autoprezentacji.
Głos i emocje – jak mówić, by być słyszany i czułym na siebie	Praca z głosem; techniki oddechowe; wyrażanie emocji; modulacja głosu; budowanie komfortu mówienia.	Uczestnik potrafi pracować z głosem i emocjami, aby mówić pewnie, naturalnie i z uważnością na siebie.
Warsztat pracy z emocjami – stres, treść i napięcie zamień w energię	Techniki radzenia sobie ze stresem; praca z treścią; regulacja emocjonalna; przekształcanie napięcia w siłę twórczą.	Uczestnik potrafi przekształcać stres i treść w energię wspierającą wystąpienia publiczne.
Autentyczność w relacjach zawodowych – jak mówić z serca, a nie z roli	Zaufanie i otwartość; komunikacja z poziomu wartości; unikanie sztuczności; budowanie głębszego kontaktu w relacjach zawodowych.	Uczestnik potrafi komunikować się w sposób autentyczny i budować prawdziwe relacje zawodowe.
Mini warsztat artystyczny: ekspresja poprzez kolor, ruch i symbol	Twórcze metody ekspresji; praca z ruchem; symbolika; elementy arteterapii w rozwoju osobistym i zawodowym.	Uczestnik potrafi wykorzystywać kreatywne metody ekspresji do lepszej komunikacji i autopoźnania.
Sceniczna prezentacja uczestników i omówienie indywidualnych stylów	Wystąpienia praktyczne; analiza stylu prezentacji; informacja zwrotna; wskazówki rozwojowe.	Uczestnik potrafi zaprezentować się na scenie, rozpoznaje swój styl i otrzymuje praktyczne wskazówki jego doskonalenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Wprowadzenie do autentycznej autoprezentacji – kim jestem, gdy mówię o sobie	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	08:30	09:45	01:15
2 z 7 Komunikacja niewerbalna – ciało, gest, mimika, postawa	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	09:55	11:10	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Głos i emocje – jak mówić, by być słyszany i czuć na sobie	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	11:20	12:50	01:30
4 z 7 Warsztat pracy z emocjami – stres, treść i napięcie zamień w energię	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	13:20	14:50	01:30
5 z 7 Autentyczność w relacjach zawodowych – jak mówić z serca, a nie z roli	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	15:00	16:15	01:15
6 z 7 Miniwarsztat artystyczny: ekspresja poprzez kolor, ruch i symbol	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	16:25	17:40	01:15
7 z 7 Sceniczna prezentacja uczestników i omówienie indywidualnych stylów	MONIKA BYLICKA	05-10-2026	17:50	18:30	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 219,51 PLN
Koszt osobogodziny brutto	150,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	121,95 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MONIKA BYLICKA

Pasjonatka rozwoju i budowania partnerskich relacji. Posiada niezwykłą samodyscyplinę i upór w rozwijaniu stabilnych biznesów. Cierpliwa i konsekwentna. Wychodzi poza schematy standardowych rozwiązań i ciągle poszerza horyzonty dążąc do realizacji wizjonerskich planów. Podchodzi do procesu rozwoju firm kompleksowo i merytorycznie, bardzo liczą się dla niej relacje i synergia w poszukiwaniu najlepszych rozwiązań. „Lubię wspierać innych w biznesie i patrzeć jak ich firmy rozwijają się i wzrastają. Kiedy moje koncepcje biznesowe i doradztwo zaczęły procentować sukcesami przyjaciół i znajomych, założyłam działalność, która wychodzi poza dotychczasowe schematy działania firm księgowych i konsultingowych.

Lubię obserwować sukcesy ludzi, którzy naprawdę chcą, są zaangażowani i głodni rozwoju, pokonują problemy i pragną budować. Przejście przez wszystkie szczeble kariery i praca w korporacjach były niezwykle wartościową lekcją dyscypliny i samozaparcia. Dopiero mając takie doświadczenie i wiedzę mogę skutecznie doradzać moim klientom”.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja powerpoint, celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia, przesłana będzie drogą mailową.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy.

Adres

ul. Józefa Ignacego Kraszewskiego 1

85-240 Bydgoszcz

woj. kujawsko-pomorskie

budynek alfa piętro 2

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Bylicka



E-mail m.witkowska@concepcion.pl

Telefon (+48) 608 006 771