



## Green Mindset & Public Speaking: Pewność Siebie i Angażowanie Publiczności w duchu Zielonych Kompetencji - szkolenie indywidualne

Numer usługi 2025/11/27/156609/3176755

5 800,00 PLN brutto  
5 800,00 PLN netto  
276,19 PLN brutto/h  
276,19 PLN netto/h

IT ENGINEERING &  
CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 21 h

1 384 oceny

📅 18.05.2026 do 19.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą rozwinąć umiejętność świadomego, odpowiedzialnego i angażującego występowania publicznego z wykorzystaniem zielonych kompetencji. Usługa jest kierowana do osób prowadzących prezentacje, szkolenia, spotkania zespołowe, działania edukacyjne lub komunikację w kontekście prośrodowiskowym i społecznym.

Uczestnikami szkolenia mogą być w szczególności:

- trenerzy, edukatorzy i osoby prowadzące warsztaty lub wystąpienia,
- właściciele firm oraz osoby zarządzające zespołami,
- pracownicy organizacji wdrażających działania z zakresu ESG, zrównoważonego rozwoju i zielonej transformacji,
- osoby tworzące treści edukacyjne lub promocyjne o tematyce prośrodowiskowej,
- specjaliści HR i komunikacji wewnętrznej odpowiedzialni za budowanie kultury organizacyjnej,
- osoby rozwijające kompetencje miękkie związane z pewnością siebie, świadomą komunikacją i odpowiedzialnym wpływem społecznym.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

17-05-2026

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	21
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestnika umiejętności świadomego, pewnego siebie i odpowiedzialnego występowania publicznego poprzez opanowanie technik budowania zaangażowania odbiorców oraz wdrażania zielonych kompetencji w komunikacji, takich jak uważność, etyczne przekazywanie treści, odpowiedzialne kształtowanie wpływu oraz promowanie postaw prośrodowiskowych podczas wystąpień.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu umiejętności trenerskich	omawia strukturę efektywnego szkolenia, uwzględniając balans między teorią a praktyką,	Test teoretyczny
	definiuje rolę i zadania trenera w kontekście procesu edukacyjnego i budowania zaangażowania,	Test teoretyczny
	rozpoznaje style uczenia się uczestników oraz metody dostosowania treści do ich potrzeb	Test teoretyczny
	opisuje zasady psychologii szkoleniowej – w tym mechanizmy koncentracji, stresu i motywacji,	Test teoretyczny
	charakteryzuje zasady projektowania materiałów szkoleniowych i prezentacji multimedialnych	Test teoretyczny
	wyjaśnia znaczenie zielonych kompetencji i zrównoważonych rozwiązań w pracy edukacyjnej	Test teoretyczny
	omawia, jak włączać aspekty zrównoważonego rozwoju do treści i stylu prowadzenia szkoleń	Test teoretyczny
	omawia zasady przygotowania planu szkolenia z elementami promującymi zachowania zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju	Test teoretyczny
	opisuje postawy ekologiczne i etyczne w komunikacji marki trenerskiej	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystuje umiejętności trenerskie	projektuje plan szkolenia, agendę i harmonogram dostosowane do celu i poziomu grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje techniki aktywizujące grupę i budujące interakcję (storytelling, pytania, burze mózgów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	posługuje się językiem trenerskim w sposób jasny, zrozumiały i inspirujący dla odbiorców	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykorzystuje narzędzia prezentacyjne (Canva, PowerPoint, tablica, karty pracy) w angażujący sposób,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	<p>przeprowadza wstępny audyt potrzeb grupy i dostosowuje do nich przekaz, tempo i formę zajęć</p> <p>wdraża zielone kompetencje – m.in. minimalizując zbędne materiały papierowe, stosując etyczne przykłady i promując wartości społeczne w komunikacji.</p> <p>przygotowuje plan szkolenia z elementami promującymi zachowania zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	projektuje ćwiczenia rozwijające świadomość klimatyczną, odpowiedzialność społeczną i proekologiczne postawy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Budowanie relacji wewnętrznych i zewnętrznych	demonstruje gotowość do prowadzenia szkoleń w sposób etyczny, świadomy i odpowiedzialny,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	buduje postawę pewności siebie i wewnętrznej spójności jako prowadzący – także w sytuacjach stresowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reaguje adekwatnie na trudne sytuacje w grupie – stres uczestnika, konflikt, dekoncentracja	Obserwacja w warunkach symulowanych
	reflektuje nad własnym stylem prowadzenia szkoleń i formułuje obszary do dalszego rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	promuje postawy prospołeczne i prośrodowiskowe – poprzez sposób komunikacji, przykład i język	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

Szkolenie „Green Mindset & Public Speaking: Pewność Siebie i Angażowanie Publiczności w duchu Zielonych Kompetencji” to indywidualny trening komunikacji, którego celem jest rozwinięcie pewności siebie, umiejętności świadomego występowania publicznego oraz zdolności angażowania odbiorców poprzez etyczne i odpowiedzialne przekazywanie treści. Uczestnik uczy się, jak mówić jasno, naturalnie i z autentyczną intencją, a także w jaki sposób wplatać elementy zielonych kompetencji – takie jak uważność, odpowiedzialność za wpływ społeczny czy świadome budowanie relacji – do swoich wystąpień.

Szkolenie łączy pracę mentalną, techniki sceniczne, elementy emisji głosu oraz narzędzia profesjonalnego nagrywania wypowiedzi wideo. W części praktycznej uczestnik nagrywa krótkie wystąpienia do kamery, analizuje je wraz z trenerem i uczy się korygować tempo, mowę ciała, emocje oraz strukturę przekazu tak, aby budować większe zaangażowanie publiczności.

Warsztat pozwala uczestnikowi nie tylko poprawić jakość swoich wystąpień, ale także nauczyć się komunikować w sposób spójny z ideą zielonych kompetencji – odpowiedzialnie, świadomie i z troską o wpływ, jaki wywiera na odbiorców i środowisko społeczne.

Usługa przeplatana jest zajęciami praktycznymi w celu lepszego przyswojenia wiedzy i umiejętności uczestników.

## **CZĘŚĆ TEORETYCZNA – 7 godziny**

### **1. Podstawy zielonych kompetencji w komunikacji (1h)**

- Czym są zielone kompetencje i jak łączą się z wystąpieniami publicznymi
- Odpowiedzialna komunikacja i etyczne wywieranie wpływu
- Uwaga i świadome zarządzanie energią podczas wystąpień

### **2. Psychologia pewności siebie w wystąpieniach (2h)**

- Źródła tremy i sposoby jej redukcji
- Praca z oddechem, głosem i ciałem
- Budowanie postawy pewności siebie poprzez techniki mentalne

### **3. Struktura angażującej wypowiedzi (2h)**

- Model „zielonego przekazu”: prostota, autentyczność, odpowiedzialność
- Storytelling oparty na wartościach
- Jak łączyć fakty, emocje i elementy środowiskowe
- CTA w duchu zielonych kompetencji

### **4. Mówienie do kamery – filary skutecznego nagrania (2h)**

- Ustawienie ciała, kadru, światła i tła
- Głos i tempo w nagraniu wideo
- Jak mówić naturalnie i przyjaźnie do kamery
- Najczęstsze błędy i sposoby ich korygowania

## **CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – 9 godzin**

### **5. Ćwiczenia sceniczne i praca z ciałem (3h)**

- Rozgrzewka głosu, ciała i oddechu
- Praca z postawą, gestem, kontaktem wzrokowym
- Techniki wzmocnienia energii własnej

### **6. Nagrywanie krótkich wystąpień (4h)**

- Przygotowanie mini-scenariusza
- Nagranie pierwszej wersji wystąpienia (30–60 sekund)
- Praca z kamerą i mikrofonem
- Korekta ustawień światła i kadrowania

### **7. Analiza nagrań i indywidualny feedback (2h)**

- Omówienie mocnych stron i obszarów do poprawy

- Praca nad głosem, tempem, artykulacją
- Trening autentycznego przekazu
- Modyfikowanie scenariusza pod kątem zaangażowania odbiorcy

#### **8. Drugie nagranie – praca na poprawionym scenariuszu (2h)**

- Zastosowanie wskazówek trenera
- Ćwiczenie świadomego użycia emocji i wartości
- Nagranie poprawionej wersji wypowiedzi
- Nauka wychodzenia „poza schemat” i mówienia naturalnie

#### **9. Podsumowanie i wypracowanie „zielonego stylu mówienia” (1h)**

- Ostateczne wskazówki trenera
- Wypracowanie indywidualnej checklisty do występów
- Ustalenie kierunków dalszego rozwoju

#### **Walidacja efektów uczenia się. (30min)**

##### **Warunki organizacyjne**

Szkolenie realizowane jest w profesjonalnym studiu nagrań wyposażonym w stanowisko do pracy indywidualnej, umożliwiające komfortowe ćwiczenia z kamerą oraz technikami występów publicznych. Studio zapewnia odpowiednie warunki akustyczne, oświetleniowe i przestrzenne, sprzyjające nagrywaniu wysokiej jakości materiałów wideo oraz analizie występów uczestnika.

Do dyspozycji uczestnika pozostają:

- profesjonalne oświetlenie studyjne (softboxy, lampy LED, ring light),
- tło fotograficzne i stanowisko nagraniowe,
- statyw, mikrofon oraz kamera lub smartfon wysokiej jakości,
- wygodne miejsce do przygotowania scenariusza i pracy indywidualnej,
- możliwość wielokrotnego nagrywania i analizy materiału podczas zajęć.

Szkolenie prowadzone jest indywidualnie, co zapewnia pełną uwagę trenera, możliwość pracy w tempie dostosowanym do uczestnika oraz indywidualny feedback po każdym nagraniu. Uczestnik powinien zabrać własny telefon z kamerą do ćwiczeń oraz notatnik do pracy nad scenariuszem.

Dla lepszego przyswojenia programu szkoleń Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne.

Usługa prowadzona jest w formie wykładu, zajęć praktycznych oraz dyskusji otwartej z uczestnikami szkolenia.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (45 min). Przerwy zostały wliczone do godzin usługi rozwojowej.

## **Harmonogram**

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Podstawy zielonych kompetencji w komunikacji	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	08:00	08:45	00:45
<b>2 z 12</b> Nagrywanie krótkich wystąpień	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	08:00	11:00	03:00
<b>3 z 12</b> Psychologia pewności siebie w wystąpieniach	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	08:45	10:15	01:30
<b>4 z 12</b> Struktura angażującej wypowiedzi	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	10:15	11:45	01:30
<b>5 z 12</b> Analiza nagrań i indywidualny feedback	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	11:00	12:30	01:30
<b>6 z 12</b> Mówienie do kamery – filary skutecznego nagrania	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	11:45	13:15	01:30
<b>7 z 12</b> przerwa	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	12:30	13:00	00:30
<b>8 z 12</b> Drugie nagranie – praca na poprawionym scenariuszu	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	13:00	14:30	01:30
<b>9 z 12</b> przerwa	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	13:15	13:45	00:30
<b>10 z 12</b> Ćwiczenia sceniczne i praca z ciałem	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	13:45	16:00	02:15
<b>11 z 12</b> Podsumowanie i wypracowanie „zielonego stylu mówienia”	Urszula Stefanowicz-Peczyńska	18-05-2026	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 12 Walidacja efektów uczenia się	-	18-05-2026	15:15	15:45	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	276,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	276,19 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Urszula Stefanowicz-Peczyńska

Założycielka agencji marketingowej - Detalle. W swoim 7 letnim doświadczeniu na stanowiskach managerskich współpracowała z zespołami marketingowymi, szkoląc i rozwijając swoje umiejętności w praktyce. Swoje doświadczenie w marketingu przekłada na szereg działań współpracując z wieloma firmami tworząc dla nich strategie marketingowe, kampanie, projekty, materiały foto i video. Jest specjalistką w tworzeniu komunikacji social media oraz influencer marketingu. Pracowała z wieloma markami lifestylowymi, wybierając kolekcje ubrań i sneakersów, które odmieniły rynek modowy i nadawały kierunek trendom. Jako brand manager stworzyła niezapomniane kampanie, sesje zdjęciowe, pokazy mody i współprace z influencerami. Przeprowadziła kilkaset godzin doradztwa i szkoleń w zakresie budowania strategii marketingowej, tworzenia kampanii czy budowania marki.

Wykształcenie wyższe

Studia podyplomowe - Grafika i multimedia - WSB Gdańsk, październik 2020r. - czerwiec 2021 r.

Studia podyplomowe - Psychodietetyka - Uniwersytet SWPS w Warszawie październik 2016 r. – czerwiec 2017 r.

Studia licencjackie – Dietetyka - Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, październik 2013 r. – czerwiec 2015 r.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptu zostaną udostępnione uczestnikom podczas usługi oraz po jej realizacji.

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

## Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).0

## Adres

ul. Artyleryjska 3H/8  
10-173 Olsztyn  
woj. warmińsko-mazurskie

## Kontakt



**Marta Skraba**

**E-mail** [marta@it-ec.pl](mailto:marta@it-ec.pl)

**Telefon** (+89) 451 055 967