



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

1 193 oceny

📅 17.03.2026 do 18.03.2026

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

16-03-2026

Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	21
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 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
	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
Posługuje się wiedzą z zakresu umiejętności trenerskich	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
	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
Wykorzystuje umiejętności trenerskie	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
	przeprowadza wstępny audyt potrzeb grupy i dostosowuje do nich przekaz, tempo i formę zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wdraża zielone kompetencje – m.in. minimalizując zbędne materiały papierowe, stosując etyczne przykłady i promując wartości społeczne w komunikacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przygotowuje plan szkolenia z elementami promującymi zachowania zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
	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 – 4 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 (1h)

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

3. Struktura angażującej wypowiedzi (1h)

- 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 (1h)

- 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 – 8 godzin

5. Ćwiczenia sceniczne i praca z ciałem (1h)

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

6. Nagrywanie krótkich wystąpień (2h)

- 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. (15min)

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: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

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 mody 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

Telefon (+89) 451 055 967