



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
949 ocen

Moc Autoprezentacji: wystąpienia, które mają duszę

Numer usługi 2025/12/11/39315/3206017

📍 Konopiska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Warsztaty „**Moc Autoprezentacji: wystąpienia, które mają duszę**” skierowane są do osób, które pragną rozwijać swoje umiejętności w zakresie świadomej komunikacji, pracy z głosem i ciałem oraz występów publicznych. Adresatami programu są nauczyciele, edukatorzy, trenerzy, pedagodzy, specjaliści pracujący z ludźmi, a także osoby, które w swojej codziennej pracy mają kontakt z odbiorcami – zarówno w bezpośredniej relacji, jak i w formie prezentacji czy prowadzenia spotkań.

Program dedykowany jest wszystkim, którzy chcą wzmocnić swoją pewność siebie podczas występów, nauczyć się skutecznego radzenia sobie z treścią, rozwinąć wyrazistość mowy oraz umiejętność świadomego posługiwania się środkami wyrazu – głosem, gestem, mimiką i postawą ciała. Uczestnicy warsztatów poznają techniki pracy z oddechem, napięciem i emocjami, a także nauczą się tworzyć oraz improwizować wypowiedzi w sposób autentyczny i angażujący.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

06-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie „Moc Autoprezentacji: wystąpienia, które mają duszę” przygotowuje uczestników do świadomego, swobodnego i autentycznego funkcjonowania w sytuacjach ekspozycji społecznej poprzez rozwijanie kompetencji z zakresu pracy z ciałem, głosem i emocjami. Uczestnicy warsztatów opanują techniki świadomego oddechu, zadbają o higienę pracy z głosem, poprawią dykcję oraz zdobędą wiedzę jak skutecznie wykorzystywać metody wspierające wyrazistość wypowiedzi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia i definiuje podstawowe techniki pracy z oddechem, głosem i napięciem ciała w wystąpieniach publicznych.	Rozróżnia techniki oddechu przeponowego i piersiowego.	Test teoretyczny
	Definiuje zasady higieny pracy z głosem.	Test teoretyczny
Projektuje wypowiedź publiczną z uwzględnieniem struktury, środków wyrazu i technik improwizacyjnych.	Uzasadnia dobór środków wyrazu (gest, mimika, głos).	Test teoretyczny
Organizuje i monitoruje przebieg własnego wystąpienia z uwzględnieniem pracy z emocjami i tremą.	Monitoruje napięcie emocjonalne i dostosowuje techniki radzenia sobie z tremą.	Test teoretyczny
	Ocenia własny poziom przygotowania i komfortu.	Test teoretyczny
Nadzoruje pracę nad własną autoprezentacją z uwzględnieniem indywidualnych cech i stylu komunikacji.	Charakteryzuje swój indywidualny język gestów i styl komunikacji	Test teoretyczny
	Ocenia skuteczność zastosowanych technik autoprezentacyjnych.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	CENTRUM SZKOLENIOWE "GOLDEN GATE" NICOLETTA BASKIEWICZ
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program został przygotowany z myślą o nauczycielach, edukatorach, specjalistach oraz osobach pracujących w zawodach wymagających intensywnej komunikacji interpersonalnej, gdzie wystąpienia publiczne są częścią codziennej praktyki zawodowej. Uczestnicy szkolenia zyskają wsparcie w budowaniu autentycznego stylu wypowiedzi, radzeniu sobie z treścią i emocjami, a także rozwoju kompetencji związanych z pracą głosem, ciałem i obecnością sceniczną.

Szkolenie łączy elementy pracy z ciałem, głosem, emocjami i strukturą wypowiedzi, oferując uczestnikom praktyczne narzędzia wspierające pewność siebie, spójność przekazu i swobodę wypowiadania się w sytuacjach ekspozycji społecznej.

Program obejmuje część teoretyczną i praktyczną, zakończone procesem walidacji nabytych kompetencji. Całkowity czas trwania usługi rozwojowej wynosi **16 godzin zegarowych**, z czego **2 godziny stanowią przerwy** – wliczone w czas trwania usługi. Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w komfortowych warunkach, sprzyjających pracy z ciałem i głosem.

Szkolenie odbywa się w przestrzeni sprzyjającej **koncentracji i komfortowi uczestników**. Sale szkoleniowe wyposażone są w **sprzęt multimedialny, materiały dydaktyczne** oraz **szybki internet**.

Warunki organizacyjne realizacji usługi:

Część teoretyczna:

Koncentruje się na pogłębieniu wiedzy uczestników w zakresie:

- mechanizmów oddychania i jego wpływu na głos, napięcie i obecność scenicžno-komunikacyjną,
- zasad higieny pracy z głosem oraz prawidłowej artykulacji,
- podstawowych technik pracy z treścią, emocjami i napięciem psychicznym,
- roli improwizacji jako narzędzia ułatwiającego znalezienie autentycznego środka wyrazu,
- struktury wypowiedzi publicznej i metod skutecznego planowania przemówień.

Część praktyczna:

Obejmuje intensywną pracę warsztatową, ukierunkowaną na wdrażanie poznanych treści:

- ćwiczenia oddechu przeponowego i rozluźniania ciała,
- praktyki emisji głosu, dykcji oraz pracy z wyrazistością mowy,
- trening autoprezentacyjny z użyciem gestu, mimiki i postawy ciała,
- symulacje wystąpień publicznych z użyciem improwizacji i indywidualnych środków wyrazu,
- ćwiczenia radzenia sobie z treścią i trudnymi emocjami w sytuacjach ekspozycji.

Walidacja – Końcowy **test wiedzy**, będący podstawą do uzyskania **certyfikatu zgodnego z wymaganiami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Harmonogram (przykładowy podział na dni szkoleniowe):

Dzień 1:

- Stosowanie reguł higieny pracy z głosem
- Kształtowanie wyrazistości mowy
- Poznanie różnych sposobów modulacji głosem
- Posługiwanie się indywidualnymi środkami wyrazu
- Przygotowanie do występu publicznego z zastosowaniem wszystkich poznanych technik
- Opracowanie techniczne i przygotowanie tekstu mówionego
- Poznanie technik improwizacji jako narzędzia do znalezienia autentycznych środków wyrazu

Dzień 2:

- Nabycie umiejętności świadomego oddechu przeponowego
- Oswajanie tremy
- Poznanie technik pracy z napięciami w ciele
- Rozpoznanie indywidualnego języka gestów
- Praca z trudnymi emocjami towarzyszącymi mówieniu i wystąpieniu publicznemu
- Podsumowanie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Stosowanie reguł higieny pracy z głosem	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 25 Kształtowanie wyrazistości mowy	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 25 Przerwa	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 25 Poznanie różnych sposobów modulacji głosem	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	10:15	11:15	01:00
5 z 25 Posługiwanie się indywidualnymi środkami wyrazu cz.1	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	11:15	12:00	00:45
6 z 25 Przerwa	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 25 Posługiwanie się indywidualnymi środkami wyrazu cz.2	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	12:15	12:30	00:15
8 z 25 Przygotowanie do występu publicznego z zastosowaniem wszystkich poznanych technik	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 25 Opracowanie techniczne i przygotowanie tekstu mówionego cz.1	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 25 Przerwa obiadowa	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	14:00	14:30	00:30
11 z 25 Opracowanie techniczne i przygotowanie tekstu mówionego cz.2	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	14:30	15:00	00:30
12 z 25 Poznanie technik improwizacji jako narzędzia do znalezienia autentycznych środków wyrazu	Sylwia Karczmarczyk	07-03-2026	15:00	16:00	01:00
13 z 25 Nabycie umiejętności świadomego oddechu przeponowego	Mariola Trzepizur	08-03-2026	08:00	09:00	01:00
14 z 25 Oswajanie tremy	Mariola Trzepizur	08-03-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 25 Przerwa	Mariola Trzepizur	08-03-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 25 Poznanie technik pracy z napięciami w ciele	Mariola Trzepizur	08-03-2026	10:15	11:15	01:00
17 z 25 Rozpoznanie indywidualnego języka gestów cz.1	Mariola Trzepizur	08-03-2026	11:15	12:00	00:45
18 z 25 Przerwa	Mariola Trzepizur	08-03-2026	12:00	12:15	00:15
19 z 25 Rozpoznanie indywidualnego języka gestów cz.2	Mariola Trzepizur	08-03-2026	12:15	12:30	00:15
20 z 25 Zarządzanie tremą	Mariola Trzepizur	08-03-2026	12:30	13:30	01:00
21 z 25 Praca z trudnymi emocjami towarzyszącymi mówieniu i w wystąpieniu publicznemu cz.1	Mariola Trzepizur	08-03-2026	13:30	14:00	00:30
22 z 25 Przerwa obiadowa	Mariola Trzepizur	08-03-2026	14:00	14:30	00:30
23 z 25 Praca z trudnymi emocjami towarzyszącymi mówieniu i w wystąpieniu publicznemu cz.2	Mariola Trzepizur	08-03-2026	14:30	15:00	00:30
24 z 25 Podsumowanie szkolenia	Mariola Trzepizur	08-03-2026	15:00	15:15	00:15
25 z 25 Test wiedzy	-	08-03-2026	15:15	16:00	00:45

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
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mariola Trzepizur

Doświadczona specjalistka w obszarze holistycznego rozwoju osobistego i zawodowego. Dyplomowana coachka i mentorka, która od lat z pasją prowadzi szkolenia i sesje coachingowe, wspierając uczestników w osiąganiu celów oraz budowaniu dobrostanu psychofizycznego. Jej obszary specjalizacji obejmują komunikację interpersonalną, asertywność, inteligencję emocjonalną, motywację, relacje międzyludzkie oraz przedsiębiorczość. Jako przedsiębiorczyni aktywna zawodowo od 1989 roku, pełni funkcję Fundatorki i Prezeski Fundacji Żyj Bardziej, w ramach której realizuje liczne projekty rozwojowe, także współfinansowane ze środków unijnych. Na swoim koncie ma ponad 1600 godzin pracy warsztatowej, szkoleniowej i coachingowej. Prowadzi szkolenia zarówno dla klientów indywidualnych, jak i grup zawodowych. Posiada wyższe wykształcenie z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi oraz ukończone studia podyplomowe z coachingu i mentoringu na Uniwersytecie SWPS. Jest absolwentką rocznego kompleksowego programu Holistycznej Szkoły Trenerów oraz licznych szkoleń certyfikacyjnych.



2 z 2

Sylwia Karczmarczyk

Aktorka od kilkunastu lat związana z zespołem artystycznym Teatru im. A. Mickiewicza w Częstochowie. Magister coachingu, dyplomowana trenerka oraz edukatorka teatralna. Prowadziła

liczne warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych, lekcje teatralne, a także szkolenia z zakresu kompetencji interpersonalnych i umiejętności społecznych: komunikacji werbalnej i niewerbalnej, zarządzania emocjami, autoprezentacji, emisji głosu czy asertywności.

Współtworzyła projekt *Akademia Zaradnej Młodzieży* w Tychach, gdzie zajmowała się pracą nad motywacją. Pasjonuje ją praca z drugim człowiekiem w duchu Porozumienia bez Przemocy (NVC).

Ciekawi i inspiruje ją różnorodność. W pracy z grupą stawia na tworzenie bezpiecznej przestrzeni do odkrywania siebie i wzmacniania sprawczości uczestników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe w formie celowo opracowanego i wydrukowanego autorskiego **skryptu** oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

ul. Opolska 1
42-274 Konopiska
woj. śląskie

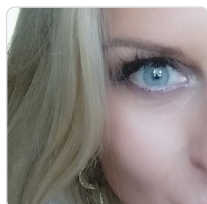
Centrum Szkoleniowe GOLDEN GATE to doskonałe miejsce do realizacji szkoleń informatycznych, łączące nowoczesność z komfortem i funkcjonalnością. Budynek centrum szkoleniowego mieści się w dogodnej lokalizacji w centrum Konopisk, z łatwym dostępem do komunikacji miejskiej i miejsc parkingowych w najbliższej okolicy.

Uczestnicy szkolenia mają do dyspozycji przestronne i dobrze wyposażone sale wykładowe, sprzyjające nauce i skupieniu. Dużym atutem placówki jest nowoczesny sprzęt komputerowy, który zapewnia komfortową i efektywną pracę przy indywidualnych stanowiskach, wyposażonych w aktualne oprogramowanie oraz dostęp do szybkiego internetu.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



NICOLETTA BASKIEWICZ

E-mail szkolenia@golden.edu.pl

Telefon (+48) 505 101 280