



VALORAPRO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

AUTOPREZENTACJA I WYSTĄPIENIA PUBLICZNE W PRAKTYCE Kreuj swój wizerunek. Buduj relacje. Mów tak, żeby słuchali.

Numer usługi 2025/12/15/189012/3213481

📍 Zawiercie / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 02.03.2026 do 03.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które w swojej pracy zawodowej występują publicznie lub prezentują treści przed innymi – zarówno w zespole, jak i przed klientami czy partnerami biznesowymi. To propozycja dla tych, którzy chcą rozwijać umiejętność przygotowywania i prowadzenia prezentacji, budowania profesjonalnego wizerunku oraz przekonywania do swoich argumentów. Uczestnicy poznają techniki radzenia sobie ze stresem, angażowania odbiorców i odpowiadania na trudne pytania czy zastrzeżenia, co pozwoli im występować pewniej i skuteczniej w różnych sytuacjach zawodowych.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

23-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Uczestnik pozna zasady autoprezentacji i skutecznych wystąpień publicznych, rozumie rolę głosu, mowy ciała i struktury w przekazie, zna techniki radzenia sobie ze stresem i treścią.

Uczestnik samodzielnie przygotowuje i poprowadzi spójne wystąpienie, wykorzystuje głos, gesty i mimikę, by wzmocnić przekaz. Samodzielnie radzi sobie ze stresem i reaguje na trudne pytania, angażuje odbiorców i dostosowuje styl komunikacji. Buduje relacje z publicznością oparte na szacunku, świadomie pełni rolę mówcy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady skutecznej autoprezentacji i wystąpień publicznych w codziennych sytuacjach.	Przygotuje i przeprowadzi krótkie, treściwe wystąpienie.	Test teoretyczny
Rozpoznaje stres, treść i jak je kontrolować w praktyce.	Stosuje techniki radzenia sobie z treścią i napięciem – nawet w nieprzewidzianych sytuacjach.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Testuje jak budować pierwsze wrażenie i utrzymać uwagę odbiorcy.	Buduje relację i „most” porozumienia z audytorium.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozpoznaje komunikat do odbiorcy – w pracy, sprzedaży, czy prywatnej rozmowie.	Formułuje jasne komunikaty i argumenty, które przekonują.	Test teoretyczny
Korzysta mikrofonu i kamery, by wizerunek był spójny i profesjonalny.	Wykorzystuje mikrofon i kamerę w taki sposób, by prezentacja była naturalna i angażująca.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Używa mowy ciała, tonu głosu i pauzy, by wzmocnić przekaz.	Posługuje się gestami, głosem i przestrzenią podczas wystąpień.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

- 1· Świadome i pewne występowanie w różnych sytuacjach.
- 2· Panowanie nad stresem i tremą.
- 3· Nawiązywanie kontaktu z odbiorcą od pierwszych sekund.
- 4· Jasne i przekonujące przekazywanie myśli.
- 5· Wykorzystanie mowy ciała, tonu głosu i pauzy.
- 6· Radzenie sobie w trudnych sytuacjach i improwizacja.
- 7· Spójne budowanie wizerunku.
- 8· Praca z mikrofonem i kamerą.
- 9· Tworzenie mostu porozumienia w każdej relacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Świadome i pewne występowanie w różnych sytuacjach.	ANDRZEJ DĄBKOWSKI	02-03-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 Panowanie nad stresem i tremą.	ANDRZEJ DĄBKOWSKI	02-03-2026	11:00	13:00	02:00
3 z 12 Przerwa obiadowa	ANDRZEJ DĄBKOWSKI	02-03-2026	13:00	13:30	00:30
4 z 12 Nawiązywanie kontaktu z odbiorcą od pierwszych sekund.	ANDRZEJ DĄBKOWSKI	02-03-2026	13:30	15:30	02:00
5 z 12 Jasne i przekonujące przekazywanie myśli.	ANDRZEJ DĄBKOWSKI	02-03-2026	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Wykorzystanie mowy ciała, tonu głosu i pauzy.	RENATA POLAK-GARDAŚ	03-03-2026	09:00	10:00	01:00
7 z 12 Radzenie sobie w trudnych sytuacjach i improwizacja.	RENATA POLAK-GARDAŚ	03-03-2026	10:00	12:00	02:00
8 z 12 Spójne budowanie wizerunku.	RENATA POLAK-GARDAŚ	03-03-2026	12:00	13:30	01:30
9 z 12 Przerwa obiadowa	RENATA POLAK-GARDAŚ	03-03-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 12 Praca z mikrofonem i kamerą.	RENATA POLAK-GARDAŚ	03-03-2026	14:00	16:00	02:00
11 z 12 Tworzenie mostu porozumienia w każdej relacji.	RENATA POLAK-GARDAŚ	03-03-2026	16:00	17:00	01:00
12 z 12 Walidacja	-	03-03-2026	17:00	17:30	00:30

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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

RENATA POLAK-GARDAŚ

Prawniczka, nauczycielka, mówczyni i trenerka, która od lat łączy prawo, edukację i wystąpienia publiczne w spójną, praktyczną całość. Jej największe atuty to rozwijanie innych, autentyczność i naturalny optymizm – cechy, które pozwalają jej wydobyć z ludzi to, co najlepsze.

Mówi językiem zrozumiałym i bliskim człowiekowi. Nie boi się emocji, śmiechu ani trudnych pytań. Potrafi stworzyć przestrzeń, w której uczestnicy czują się bezpiecznie, aby otwarcie rozmawiać o tym, co naprawdę ważne.

Posiada doświadczenie w pracy w różnych kulturach i językach. Pracowała w Grupie Żywiec, uczyła w polskiej szkole, prowadziła własną działalność w Polsce i Australii. Była tłumaczką na Cyprze, a w Australii pracowała z dziećmi i młodzieżą z różnych kręgów kulturowych. Prowadziła także działalność handlową, co uświadomiło jej, że indywidualne podejście do człowieka to jedno – ale podejście z uwzględnieniem jego kultury to zupełnie inny poziom relacji.

Dziś tę wiedzę i doświadczenie przekłada na praktyczne szkolenia, ucząc jak budować autentyczne relacje, występować publicznie i skutecznie komunikować się w biznesie.

Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej, wystąpień publicznych, dobrostanu, AI oraz KPA.

Jako mistrzyni przemawiania (Toastmasters 2024) i trenerka, zawsze łączy teorię z praktyką – tak, aby każdy uczestnik mógł od razu wdrożyć nowe umiejętności w codzienne życie i pracę.



2 z 2

ANDRZEJ DĄBKOWSKI

Andrzej Dąbkowski od ponad 30 lat wspiera ludzi w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, autoprezentacji i sprzedaży. Wicemistrz Mistrzostw Polski w Przemawianiu Publicznym Toastmasters. Mediator, negocjator. Jest pedagogiem, autorem trzech książek: Moc Słów, Pasja oraz Szansa, a obecnie pracuje nad czwartą publikacją. Prowadzi szkolenia, warsztaty i wystąpienia motywacyjne w całej Polsce.

Jako pedagog rozumie, że proces uczenia to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim inspirowanie do zmiany postaw i budowania pewności siebie. W pracy trenerskiej łączy praktyczne narzędzia z prawdziwymi historiami z życia – zarówno ze świata biznesu, jak i sportów ekstremalnych.

Jako mediator potrafi odnaleźć most porozumienia nawet tam, gdzie wydaje się, że wszystko legło w gruzach. Uczestnicy jego szkoleń wychodzą z gotowymi narzędziami do wykorzystania w życiu zawodowym i prywatnym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników: notatnik, długopis, materiały szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia organizowane są krótkie przerwy kawowe w zależności od potrzeb.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub 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).

Adres

ul. 3 Maja 31/2
42-400 Zawiercie
woj. śląskie

Sala szkoleniowa o powierzchni około 20 m. kw. Miejsce prowadzenia szkolenia może być zmienione, jeżeli ilość uczestników będzie większa.

Kontakt



Anna ANISZEWSKA

E-mail anna.aniszewska@valorapro.pl

Telefon (+48) 602 216 717