



"FORECAST
CONSULTING"
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

43 oceny

Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne-szkolenie

Numer usługi 2025/12/16/37822/3215677

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 20.01.2026 do 20.01.2026

984,00 PLN brutto

800,00 PLN netto

123,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób, które **chcą przełamać lęk przed wystąpieniami publicznymi**,
- pracowników i specjalistów, którzy **prezentują swoje pomysły, raporty lub produkty** przed klientami, przełożonymi czy zespołem,
- przedsiębiorców i freelancerów, którzy chcą **lepiej opowiadać o sobie i swoich usługach**,
- studentów, którzy przygotowują się do **obron, konferencji czy wystąpień akademickich**,
- wszystkich, którzy chcą **wzmocnić swoje umiejętności komunikacyjne i autoprezentacyjne** w życiu zawodowym i prywatnym.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

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

Podstawowym celem zajęć jest nabycie wiedzy dotyczącej prowadzenia autoprezentacji i wystąpień publicznych. W konsekwencji celem praktycznym będzie nabycie umiejętności przygotowywania autoprezentacji, prezentacji i wystąpień, które będą spójne, profesjonalne, będą przykuwać uwagę i będą przybliżały do realizacji założonych celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: -potrafi wyjaśnić znaczenie, rolę oraz zasady autoprezentacji i wystąpień publicznych -dostrzega rolę efektywnej komunikacji w procesie nawiązywania i utrzymywania kontaktu z odbiorcą -wyjaśnia, na czym polega trójkąt retoryczny Arystotelesa oraz wskazuje korzyści płynące z jego stosowania	analiza studium przypadku krótka wypowiedź ustna lub pisemna	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI: -planuje przebieg prezentacji oraz opracowuje jej scenariusz -wykorzystuje wiedzę wynikającą z zastosowania trójkąta retorycznego -dobiera adekwatne do grupy i tematu techniki otwierania oraz prowadzenia prezentacji -buduje własny autorytet w oparciu o wiedzę, kompetencje i doświadczenie -radzi sobie z napięciem i stresem przed wystąpieniem oraz w jego trakcie -skutecznie reaguje na sytuacje nietypowe oraz emocje grupy	-obserwacja wystąpienia (checklista kryteriów) -nagranie wideo i omówienie -zadanie praktyczne / symulacja -informacja zwrotna trenera i grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: podejmuje działania zmierzające do budowania efektywnego przekazu i osiągnięcia celów poprzez świadome przygotowanie struktury oraz planu prezentacji dba o odpowiednie przygotowanie na poziomie emocjonalnym prowadzi autoprezentacje i wystąpienia publiczne w sposób świadomy, w bezpośrednim kontakcie z grupą	-obserwacja postawy i zachowań w trakcie zajęć -samoocena uczestnika	Obserwacja w warunkach symulowanych
utrzymuje aktywny i zaangażowany kontakt z grupą od rozpoczęcia do zakończenia prezentacji stosuje strategie, techniki, narzędzia oraz multimedia wspierające autoprezentacje i wystąpienia publiczne	-informacja zwrotna od trenera i grupy -analiza zaangażowania w ćwiczenia i pracę rozwojową	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

- Autoprezentacje – rola i znaczenie we współczesnym świecie
- Przygotowanie merytoryczne i emocjonalne do prezentacji / wystąpień
- Profesjonalne prowadzenie autoprezentacji / profesjonalne wystąpienia publiczne
- Umiejętność wystąpień publicznych
- Budowanie autorytetu i właściwego wizerunku
- Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i wykorzystania emocji
- Sposoby radzenia sobie ze stresem i nagłymi sytuacjami

- w trakcie autoprezentacji (lub wystąpienia)
- Zakończenie prezentacji lub wystąpienia
- Efektywne podsumowanie drogą do przyszłości

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne.	Maciej Rzepkowski	20-01-2026	09:00	14:30	05:30
2 z 2 Walidacja	-	20-01-2026	14:30	15:00	00:30

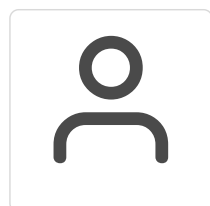
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	984,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Rzepkowski

Maciej Rzepkowski

Trener Biznesu, Konsultant, Wykładowca, Coach.

Absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego, Studiów Podyplomowych w CSP WSiLiZ w Rzeszowie oraz Studium Psychologii i Komunikacji Interpersonalnej w Bielsku-Białej.

Certyfikowany trener (Brian Tracy International), certyfikowany coach ICI (The International Association of Coaching Institutes) oraz certyfikowany diagnosta inteligencji emocjonalnej (EI)

Expert). Praktyk sprzedaży i zarządzania z niemal 30 letnim doświadczeniem zawodowym, z czego ponad 15 ostatnich lat to wyłącznie praca rozwojowa z ludźmi i zespołami. W liczbach to około 750 godzin praktyki coachingowej i mentoringowej, 8500 godzin pracy szkoleniowo-warsztatowej i 2500 godzin pracy konsultingowej (doradczej). Budował od podstaw i szkolił między innymi: działy sprzedaży, obsługi klienta i telemarketingu. Pracuje na co dzień z zarządami firm i zespołami handlowymi, prowadzi warsztaty rozwojowe, strategiczne oraz indywidualne sesje coachingowe dla managerów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- podstawowy pakiet materiałów szkoleniowych (notatnik, długopis, teczka),
- wybrane materiały udostępnione w formie drukowanej/elektronicznej,
- certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

1. **Zgłoszenie udziału:** za pośrednictwem BUR lub przesłanie zgłoszenia drogą mailową: szkolenia@forecast.com.pl - we wskazanych terminach rekrutacji.
2. **Umiejętność podstawowej** obsługi komputera.
3. **Wniesienie opłaty** za udział w szkoleniu na minimum 3 dni robocze przed jego rozpoczęciem.
4. **Aktywne uczestnictwo i otwartość** które zawsze wzmacniają efekty udziału w usługach szkoleniowych!

Zapraszamy!

Informacje dodatkowe

Warunkiem uruchomienia szkolenia jest udział min. 4 osób (wniesiona opłata).

Usługa oferowana jako otwarta, ale może być również zrealizowana w formie zamkniętej u klienta - wymagana deklaracja udziału min. 8 osób. W takim wypadku cena nie obejmuje kosztów logistycznych: zapewnienia sali szkoleniowej, cateringu dla uczestników, zakwaterowania i wyżywienia trenera.

W przypadku usług dofinansowanych cena nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową.

Czas trwania prezentowany jest **w godzinach dydaktycznych** (1h = 45 minut) i **uwzględnia przerwy**.

Pytania prosimy wysyłać na adres: szkolenia@forecast.com.pl

Informacje można uzyskać również pod numerami telefonu: **533 180 588**

Adres

ul. Walerego Wróblewskiego 18/807
93-578 Łódź
woj. łódzkie

Szkolenie realizowane pod adresem wskazanym powyżej. Do dyspozycji uczestników będzie sala szkoleniowa, wyposażona w 15 stanowisk dla uczestników (biurko i krzesło) oraz stanowisko dla prowadzącego (biurko i krzesło), tablicę suchościeralną oraz rzutnik. W oknach zamontowano rolety nieprzepuszczające światła, co znacznie ułatwia prezentację materiałów multimedialnych. W budynku są windy. Sala jest klimatyzowana. Istnieje możliwość realizacji szkolenia pod wskazanym przez Zamawiającego usługę adresem

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



AGNIESZKA PAWŁOWSKA

E-mail szkolenia@forecast.com.pl

Telefon (+48) 533 180 588