



Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Wystąpienia publiczne - szkolenie

Numer usługi 2025/12/29/20306/3231097

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 20.05.2026 do 20.05.2026

900,00 PLN brutto
731,71 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
91,46 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które w pracy zawodowej lub działalności edukacyjnej przygotowują i realizują wystąpienia publiczne, prezentacje lub wypowiedzi przed grupą.</p> <p>Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy, menedżerowie, przedsiębiorcy, nauczyciele oraz inne osoby, które chcą rozwinąć umiejętności skutecznego i pewnego występowania publicznego. Szkolenie przeznaczone jest dla osób posiadających podstawowe umiejętności komunikacyjne; nie jest wymagana wcześniejsza wiedza specjalistyczna z zakresu wystąpień publicznych.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	13-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania i realizacji występów publicznych, skutecznego przekazu treści, radzenia sobie z treścią oraz budowania pewności siebie podczas prezentacji przed grupą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą zasad skutecznych występów publicznych	• definiuje cele wystąpienia publicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• charakteryzuje elementy skutecznego wystąpienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• omawia najczęstsze błędy popełniane podczas występów publicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przygotowuje i dobiera techniki występów publicznych do sytuacji i odbiorców	• dobiera strukturę wystąpienia do celu i grupy odbiorców	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• wskazuje odpowiednie techniki pracy z głosem i mową ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• dobiera sposoby radzenia sobie z treścią przed i w trakcie wystąpienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Jest świadomy znaczenia występów publicznych dla skutecznej komunikacji i wizerunku	uzasadnia znaczenie przygotowania i realizacji wystąpienia publicznego dla skuteczności przekazu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• rozróżnia zachowania wspierające i osłabiające odbiór wystąpienia publicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• wskazuje korzyści wynikające ze stosowania poznanych zasad występów publicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Program

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, w szczególności pracowników, menedżerów, przedsiębiorców oraz osób działających w obszarze edukacji, które w ramach pracy zawodowej lub działalności edukacyjnej przygotowują i realizują wystąpienia publiczne, prezentacje lub wypowiedzi przed grupą. Szkolenie może być również realizowane z udziałem osób z niepełnosprawnością.

Cel edukacyjny:

Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie przygotowania i prowadzenia skutecznych wystąpień publicznych, budowania autoprezentacji, komunikacji werbalnej i niewerbalnej, radzenia sobie z treścią oraz świadomego kształtowania wizerunku i przekazu podczas wystąpień.

Czas trwania:

- 8 godzin online w czasie rzeczywistym
- Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych
- Podział czasu: 4 godziny teoretyczne, 4 godziny praktyczne (ćwiczenia, praca przed kamerą, symulacje, studia przypadków)

Zakres tematyczny szkolenia

Moduł 1. Wprowadzenie do wystąpień publicznych

- Czym są wystąpienia publiczne i jakie pełnią funkcje
- Rola celu i odbiorcy w wystąpieniu publicznym
- Diagnoza dotychczasowego sposobu przygotowywania i realizacji wystąpień
- Najczęstsze błędy popełniane przez mówców

Moduł 2. Przygotowanie wystąpienia publicznego

- Tworzenie planu, celu i programu wystąpienia
- Ustalanie strategii prowadzenia prezentacji
- Struktura skutecznego wystąpienia: wstęp, rozwinięcie, zakończenie
- Dostosowanie treści do odbiorców i sytuacji

Moduł 3. Autoprezentacja i pierwsze wrażenie

- Rola pierwszego wrażenia w wystąpieniach publicznych
- Autoprezentacja – jak budować wiarygodność i pewność siebie
- Dress code i wpływ koloru na odbiór mówcy
- Jak „dobrze wypaść” od pierwszych sekund wystąpienia

Moduł 4. Komunikacja werbalna i kultura języka

- Kultura języka w wypowiedziach publicznych
- Jak mówić, by chciano nas słuchać
- Siła słowa i siła przekonywania
- Praca głosem: tempo, intonacja, dykcja, pauzy
- Dobór języka do odbiorców

Moduł 5. Mowa ciała i komunikacja niewerbalna

- Znaczenie mowy ciała w skuteczności przekazu
- Postawa, gesty, mimika i kontakt wzrokowy
- Jak praktycznie wykorzystać mowę ciała podczas występów
- Spójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej

Moduł 6. Zarządzanie stresem i uwagą odbiorców

- Zarządzanie stresem i lękiem przed wystąpieniem publicznym
- Techniki radzenia sobie z treścią przed i w trakcie wystąpienia
- Sposoby i metody utrzymania uwagi słuchaczy
- Reagowanie na trudne sytuacje i pytania z sali

Moduł 7. Trening praktyczny – wystąpienia przed kamerą

- Ćwiczenia występów przed kamerą
- Analiza nagrań i omówienie mocnych stron
- Doskonalenie technik prezentacyjnych w praktyce
- Informacja zwrotna i wskazówki rozwojowe

Moduł 8. Podsumowanie i utrwalenie wiedzy

- Podsumowanie kluczowych zasad występów publicznych
- Utrwalenie poznanych technik i narzędzi
- Sesja pytań i odpowiedzi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1. Wprowadzenie do występów publicznych	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 9 Moduł 2. Przygotowanie wystąpienia publicznego	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 9 Moduł 3. Autoprezentacja i pierwsze wrażenie	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 9 Moduł 4. Komunikacja werbalna i kultura języka	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	11:15	12:00	00:45
5 z 9 Moduł 5. Mowa ciała i komunikacja niewerbalna	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	12:00	12:45	00:45
6 z 9 Moduł 6. Zarządzanie stresem i uwagą odbiorców	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	12:45	13:30	00:45
7 z 9 Moduł 7. Trening praktyczny – wystąpienia przed kamerą	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	13:30	14:15	00:45
8 z 9 Moduł 8. Podsumowanie i utrwalenie wiedzy	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	14:15	15:00	00:45
9 z 9 Walidacja	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	20-05-2026	15:00	15:20	00:20

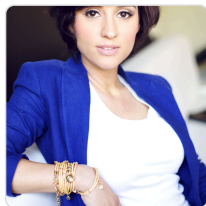
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,46 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

Mgr Pedagogiki, coach i trener biznesu. Od 10 lat prowadzi szkolenia grupowe i warsztaty rozwojowe z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji, asertywności i budowania wizerunku, również dla osób z niepełnosprawnością.

Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego uczestników, łącząc wiedzę z pedagogiki i doświadczenie coachingowe.

Informacje dodatkowe

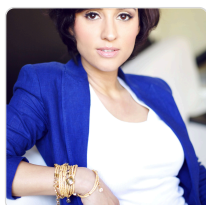
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają **prezentację szkoleniową w formacie PDF**, zawierającą wszystkie najważniejsze treści omawiane podczas szkolenia, przykłady, ćwiczenia oraz wskazówki praktyczne. Materiały te będą przesłane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia lub udostępnione do pobrania w trakcie sesji online.

Warunki techniczne

1. **Platforma szkoleniowa:** Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem **Google Meet**, umożliwiającej kontakt face-to-face między prowadzącym a uczestnikami.
2. **Sprzęt uczestnika:** Uczestnik powinien dysponować komputerem, laptopem lub tabletem z dostępem do kamery i mikrofonu.
3. **Parametry łącza internetowego:** Stabilne połączenie z Internetem o minimalnej przepustowości 5 Mb/s w górę i w dół, zapewniające płynny obraz i dźwięk podczas sesji online.
4. **Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka internetowa obsługująca Google Meet lub aplikacja Google Meet, umożliwiająca korzystanie z funkcji czatu, dzielenia ekranu oraz pobranie materiałów szkoleniowych (prezentacja PDF).
5. **Środowisko pracy:** Ciche miejsce umożliwiające aktywny udział w szkoleniu, w tym korzystanie z kamery i mikrofonu podczas ćwiczeń praktycznych oraz dyskusji grupowych.

Kontakt



AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

E-mail ask@szkolameskiegostylu.pl

Telefon (+48) 513 125 202