



CENTRUM
SZKOLENIOWE
"GOLDEN GATE"
NICOLETTA
BASKIEWICZ

★★★★★ 4,9 / 5
949 ocen

Autoprezentacja w rytmie ESG i Transformacji Cyfrowej

Numer usługi 2026/01/11/39315/3250422

📍 Konopiska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 13.06.2026 do 14.06.2026

6 250,00 PLN brutto

6 250,00 PLN netto

390,63 PLN brutto/h

390,63 PLN netto/h

177,78 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Szkolenie jest skierowane do osób, które chcą wzmocnić swój wizerunek zawodowy, łącząc autoprezentację z kompetencjami cyfrowymi i elementami zielonej transformacji. Dedykowane jest pracownikom MŚP, osobom pełniącym funkcje reprezentacyjne, liderom i specjalistom pracującym w środowisku online, osobom, które chcą zwiększyć pewność w komunikacji cyfrowej. Adresowane również do wszystkich, którzy działają w obszarach wymagających nowoczesnej, odpowiedzialnej i świadomej komunikacji zgodnej z trendami cyfrowymi i proekologicznymi.

Minimalna liczba uczestników

15

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

12-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wzmocnienie autoprezentacji poprzez intensywne wykorzystanie narzędzi cyfrowych oraz wdrożenie zielonych praktyk komunikacyjnych zgodnych z ESG i GOZ. Uczestnik uczy się budować nowoczesny, ekologiczny i cyfrowo spójny wizerunek, ograniczając materiały papierowe, redukując ślad węglowy i prezentując się profesjonalnie w przestrzeni online i offline.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia i definiuje kluczowe elementy zielonej i cyfrowej autoprezentacji zgodnej z zasadami ESG.	Definiuje podstawowe zasady ekologicznej i cyfrowej komunikacji oraz ich znaczenie w autoprezentacji.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady pracy głosem, oddechem i mową ciała w środowisku online i offline.	Charakteryzuje prawidłową emisję głosu, oddech i postawę podczas wystąpień.	Test teoretyczny
Uczestnik organizuje i projektuje strukturę wystąpienia z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych w trybie zero-paper.	Projektuje krótką wypowiedź zgodnie ze strukturą i zasadami zrównoważonej komunikacji.	Test teoretyczny
Uczestnik ocenia i monitoruje własną treść oraz sposób prezentacji pod kątem spójności z zasadami ESG i efektywności cyfrowej.	Ocena skuteczność dobranych technik autoprezentacyjnych i proponuje korektę.	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
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Szkolenie zostało zaprojektowane tak, aby uczestnik zanurzył się jednocześnie w logikę odpowiedzialności środowiskowej, etyki społecznej i profesjonalnego ładu komunikacyjnego. Program kładzie nacisk na świadome budowanie wizerunku w przestrzeni online i offline, z uwzględnieniem ekologicznych praktyk takich jak ograniczenie papieru, efektywne gospodarowanie zasobami, praca w rytmie zero-waste w sposób minimalizujący ślad środowiskowy. Uczestnicy uczą się, jak komunikować się spójnie z zasadami ESG, jak prezentować dane, treści i emocje w sposób odpowiedzialny i przejrzysty oraz jak wykorzystywać technologię do wzmacniania przekazu, a nie jego komplikowania. W trakcie modułów kursanci poznają techniki regulacji oddechu i napięć w ciele, które wspierają zrównoważoną, „eko” postawę przed kamerą i publicznością, rozwijają wyrazistość mowy, pracują nad modulacją głosu w środowisku cyfrowym, uczą się budować treści w systemie zero-paper z użyciem dokumentów współdzielonych, narzędzi AI i aplikacji usprawniających tworzenie prezentacji. Program obejmuje również pracę nad emocjami i tremą w duchu odpowiedzialności społecznej, czyli z poszanowaniem własnego dobrostanu i dobrostanu odbiorców, przeciwdziałaniem stresowi, przeciążeniu informacyjnemu oraz dbaniem o jasność, zrozumiałość i etyczny przekaz komunikacyjny. Uczestnicy zyskują praktyczne kompetencje w zakresie autoprezentacji w cyfrowej przestrzeni – od ustawień kamery, oświetlenia i mikrofonu, przez kształtowanie mowy ciała i świadome operowanie gestem, aż po budowanie angażującej narracji zgodnej z zasadami zrównoważonego rozwoju. Całość programu prowadzi do umiejętności tworzenia przemyślanych, ekologicznych, nowoczesnych wystąpień, które nie tylko brzmią profesjonalnie, ale również respektują wartości transformacji cyfrowej i zielonej, redukują zasoby, wspierają transparentność i budują odpowiedzialny, wiarygodny wizerunek osoby działającej w realiach współczesnego rynku pracy.

Szkolenie trwa 16h zegarowych w tym przerwy (120 min)

Część teoretyczna

Część teoretyczna szkolenia koncentruje się na zrozumieniu, jak autoprezentacja funkcjonuje w środowisku ukształtowanym przez zasady ESG oraz dynamiczną transformację cyfrową. Uczestnicy analizują podstawy komunikacji w świecie, w którym równocześnie liczy się odpowiedzialność środowiskowa, dbałość o odbiorcę i transparentność działań, a także swobodne poruszanie się w przestrzeniach cyfrowych, takich jak wideokonferencje, platformy online, narzędzia chmurowe i ekosystemy multimedialne.

Uczestnicy otrzymują wiedzę na temat emisji głosu, oddechu, pracy z ciałem i mową niewerbalną w środowisku cyfrowym – jak działa głos w mikrofonie, jak gesty są odbierane przez kamerę, jak światło, tło, kadr i technologia wpływają na odbiór treści oraz jak zoptymalizować swoje wystąpienie, aby było ekologiczne i efektywne zasobowo. Omawiane są także zasady skutecznej modulacji głosu, wyrazistości mowy, kontrolowania tempa wypowiedzi oraz świadomego projektowania narracji z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych, sztucznej inteligencji, aplikacji prezentacyjnych oraz platform wideokonferencyjnych. Teoria obejmuje również analizę psychologicznych mechanizmów tremy i stresu, a także sposobów radzenia sobie z emocjami w sposób zgodny z założeniami transformacji cyfrowej i zrównoważonego podejścia do pracy – czyli bez przeciążenia, bez nadmiaru bodźców i z dbałością o higienę mentalną. Uczestnik zdobywa wiedzę potrzebną do świadomego, ekologicznego i technologicznie nowoczesnego projektowania własnej autoprezentacji, uwzględniając wymogi współczesnych standardów ESG.

Część praktyczna

Część praktyczna szkolenia skupia się na realnym wdrożeniu zasad zielonej i cyfrowej autoprezentacji poprzez serię ćwiczeń, symulacji i zadań warsztatowych, które pozwalają uczestnikom natychmiast przetestować zdobytą wiedzę w warunkach zbliżonych do rzeczywistych. Pod okiem trenera, uczestnicy praktykują emisję głosu, oddech przeponowy i pracę z ciałem w dynamicznym środowisku cyfrowym: jak mówić do mikrofonu, jak gestykulować w ograniczonej przestrzeni kadru, jak neutralizować nadmierne napięcia widoczne na ekranie oraz jak utrzymywać energię wystąpienia w zgodzie z zasadami ekologicznej pracy z organizmem, czyli bez nadmiernego wysiłku, krzyku czy forsowania głosu. W ćwiczeniach pojawia się praktyka zarządzania emocjami i tremą – uczestnicy testują techniki regulacji oddechu, krótkich pauz, świadomej pracy z napięciem oraz radzenia sobie z „przebodźcowaniem” charakterystycznym dla dynamicznych spotkań online.

Kolejnym elementem są ćwiczenia dotyczące mowy ciała w ujęciu zrównoważonym: uczestnicy analizują własne nagrania, uczą się korygować gesty, mimikę i postawę tak, aby były naturalne, adekwatne i spójne z zasadami ESG – czyli nieagresywne, nieprzeciążające odbiorcy, etyczne i szanujące kontekst społeczny. W praktyce rozwijają także umiejętność budowania narracji z „zielonym akcentem”: używania prostych komunikatów o odpowiedzialności, wyjaśniania działań w duchu zrównoważonego podejścia oraz dobierania tonu i stylu wypowiedzi pod konkretne oczekiwania odbiorców.

Walidacja

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest w formie testu teoretycznego sprawdzającego poziom opanowania wiedzy z zakresu zagadnień omawianych podczas szkolenia.

Ukończenie testu teoretycznego z wynikiem pozytywnym stanowi podstawę do potwierdzenia osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się oraz do uzyskania certyfikatu kwalifikacji potwierdzającego nabycie kompetencji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Cyfrowa higiena głosu i eco-oddech	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 25 Wyrazista mowa w komunikacji online	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 25 Przerwa	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 25 Modulacja głosu w wystąpieniach online	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	10:15	11:15	01:00
5 z 25 Gesty i postawa – zrównoważona i ekologiczna mowa ciała cz.1	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	11:15	12:00	00:45
6 z 25 Przerwa	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	12:00	12:15	00:15
7 z 25 Gesty i postawa - zrównoważona i ekologiczna mowa ciała cz.2	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	12:15	12:30	00:15
8 z 25 Przygotowanie wystąpienia online/offline	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 25 Tworzenie tekstu mówionego (zero-paper) cz.1	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 25 Przerwa obiadowa	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 Tworzenie tekstu mówionego (zero-paper) cz.2	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	14:30	15:00	00:30
12 z 25 Improwizacja i naturalność przed kamerą	Sylwia Karczmarczyk	13-06-2026	15:00	16:00	01:00
13 z 25 Oddech i relaks w wystąpieniach online	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	08:00	09:00	01:00
14 z 25 Trema cyfrowa – proste techniki opanowania	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 25 Przerwa	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	10:00	10:15	00:15
16 z 25 Rozluźnianie napięć w ciele podczas wystąpień z wykorzystaniem ekologicznych rozwiązań	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	10:15	11:15	01:00
17 z 25 Język gestów w komunikacji online cz.1	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	11:15	12:00	00:45
18 z 25 Przerwa	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	12:00	12:15	00:15
19 z 25 Język gestów w komunikacji online cz.2	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	12:15	12:30	00:15
20 z 25 Zarządzanie tremą w praktyce – w ujęciu zrównoważonym	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 25 Praca z emocjami podczas wystąpień – ekologiczne podejście cz.1	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	13:30	14:00	00:30
22 z 25 Przerwa obiadowa	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	14:00	14:30	00:30
23 z 25 Praca z emocjami podczas wystąpień – ekologiczne podejście cz.2	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	14:30	15:00	00:30
24 z 25 Podsumowanie szkolenia	Sylwia Karczmarczyk	14-06-2026	15:00	15:30	00:30
25 z 25 Test wiedzy	-	14-06-2026	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	390,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	390,63 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

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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

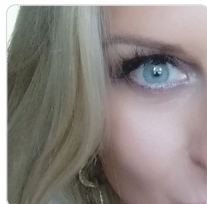
Centrum Szkoleniowe GOLDEN GATE to doskonałe miejsce do realizacji szkoleń informatycznych, łączące nowoczesność z komfortem i funkcjonalnością. Budynek centrum szkoleniowego mieści się w dogodnej lokalizacji w centrum Konopisk, z łatwym dostępem do komunikacji miejskiej i miejsc parkingowych w najbliższej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