



Logo Barwy
Umysłu spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

Barwy Umysłu
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

163 oceny

Szkolenie HypnoSpeak – zaawansowane techniki wystąpień publicznych i komunikacji scenicznej

Numer usługi 2026/01/19/32111/3268732

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 20.02.2026 do 22.02.2026

3 370,00 PLN brutto

2 739,84 PLN netto

160,48 PLN brutto/h

130,47 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które:

- prowadzą lub planują prowadzić wystąpienia publiczne, prezentacje, szkolenia, warsztaty lub inne formy komunikacji z grupą,
- występują publicznie w kontekście zawodowym, edukacyjnym, biznesowym lub scenicznym,
- chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie autoprezentacji, komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz przygotowania i realizacji wystąpień publicznych,
- są zainteresowane świadomym projektowaniem wystąpień oraz budowaniem angażującego przekazu dostosowanego do odbiorców.

Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób posiadających doświadczenie w wystąpieniach publicznych, jak i dla osób rozpoczynających rozwój w tym obszarze.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

19-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

21

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, umiejętności oraz kompetencji społecznych w zakresie występów publicznych i komunikacji scenicznej, w szczególności w obszarze świadomego projektowania występów, pracy z głosem i mową ciała oraz przygotowania mentalnego do występów.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik potrafi przygotować i zaprezentować wystąpienie publiczne dostosowane do celu i odbiorców, z uwzględnieniem elementów prezencji, struktury przekazu oraz technik wspierających

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady budowania wizerunku scenicznego oraz struktury wystąpienia publicznego.	Uczestnik opisuje elementy wizerunku scenicznego oraz podstawowe części wystąpienia publicznego.	Wywiad swobodny
	Uczestnik rozpoznaje elementy wizerunku i struktury wystąpienia na podstawie przykładów.	Wywiad swobodny
Uczestnik rozumie rolę emocji, uwagi odbiorców oraz koncentracji w procesie występów publicznych.	Uczestnik omawia wpływ emocji i uwagi odbiorców na odbiór wystąpienia.	Wywiad swobodny
	Uczestnik wskazuje sposoby przygotowania mentalnego do wystąpienia.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi zaprojektować wystąpienie publiczne dostosowane do celu i odbiorców.	Uczestnik przygotowuje konspekt wystąpienia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uzasadnia przyjętą strukturę wystąpienia.	Wywiad swobodny
Uczestnik potrafi zaprezentować wystąpienie z wykorzystaniem mowy ciała, głosu i technik koncentracji.	Uczestnik prezentuje fragment wystąpienia w warunkach symulowanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik reaguje na informację zwrotną i wprowadza korekty w prezentacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik podejmuje próbę wystąpienia publicznego w warunkach symulowanych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dokonuje autorefleksji nad własnym funkcjonowaniem w roli osoby występującej publicznie.	Wywiad swobodny
Uczestnik wykazuje gotowość do występów publicznych oraz świadomego funkcjonowania w roli osoby prezentującej treści przed odbiorcami.		

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

Szkolenie obejmuje następujące obszary tematyczne:

1. Wizerunek sceniczny i prezencja

- elementy wizerunku i spójności przekazu,
- postawa, ruch sceniczny i mowa ciała,
- emisja głosu i praca z głosem.

2. Przygotowanie mentalne do występów

- techniki koncentracji i pracy z uwagą,
- narzędzia wspierające spokój i pewność siebie,
- techniki autohipnozy jako element przygotowania do występów publicznych.

3. Projektowanie występów publicznych

- struktura wystąpienia i jego cel,
- dopasowanie przekazu do odbiorców,
- projektowanie doświadczenia odbiorcy wystąpienia.

4. Strategie występów

- wystąpienia edukacyjne i informacyjne,
- wystąpienia angażujące i emocjonalne,
- wystąpienia prezentacyjne.

5. Ćwiczenia praktyczne i symulacje

- przygotowanie i prezentacja fragmentów występów,
- praca na symulowanych sytuacjach występów publicznych,
- informacja zwrotna i korekta.

6. Walidacja efektów uczenia się

- obserwacja,
- rozmowa podsumowująca,
- samoocena uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Otwarcie szkolenia i wprowadzenie do programu	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	20-02-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 Wizerunek sceniczny i prezencja – teoria	Jerzy Buczyński	20-02-2026	10:45	12:15	01:30
3 z 15 Wizerunek sceniczny i prezencja – praktyka	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	20-02-2026	13:15	14:45	01:30
4 z 15 Praca z głosem i mową ciała – warsztat	Jerzy Buczyński	20-02-2026	15:00	16:30	01:30
5 z 15 Ćwiczenia utrwalające i refleksja	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	20-02-2026	16:30	17:30	01:00
6 z 15 Podsumowanie dnia poprzedniego i cele dnia	Jerzy Buczyński	21-02-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 15 Przygotowanie mentalne do występów – teoria	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	21-02-2026	10:45	12:15	01:30
8 z 15 Techniki koncentracji i redukcji stresu – praktyka	Jerzy Buczyński	21-02-2026	13:15	14:45	01:30
9 z 15 Projektowanie występów – struktura i cel	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	21-02-2026	15:00	16:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Symulacje wystąpień i informacja zwrotna	Jerzy Buczyński	21-02-2026	16:30	17:30	01:00
11 z 15 Powtórzenie materiału i przygotowanie do walidacji	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	22-02-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 15 Prezentacje próbne uczestników – symulacje	Jerzy Buczyński	22-02-2026	10:45	12:15	01:30
13 z 15 Walidacja efektów uczenia się	-	22-02-2026	13:15	14:45	01:30
14 z 15 Zaawansowane ćwiczenia wystąpień publicznych	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	22-02-2026	15:00	16:30	01:30
15 z 15 Zastosowanie kompetencji w praktyce – scenariusze	Jerzy Buczyński	22-02-2026	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 370,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 739,84 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,48 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,47 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI

hipnoza, autohipnoza, hipnoterapia, świadome śnienie - Nieprzerwany prowadzenie własnej praktyki hipnoterapeutycznej od 2012 roku. - Prowadzenia certyfikowanych szkoleń hipnoterapii Omni od 2015 roku (w formie cyklicznych szkoleń). wyższe; certyfikowany hipnoterapeuta i członek organizacji National Guild of Hypnotists i International Board of Hypnosis Education & Certification, certyfikowany instruktor hipnoterapii Omni (Omni Hypnosis Training Center) Prowadzenie certyfikowanych szkoleń hipnoterapii Omni od 2015 roku (w formie cyklicznych szkoleń), podczas których każda składowa wszystkich procesów hipnoterapeutycznych (jak i całościowe procesy) jest demonstrowana przez szkoleniowca na uczestniku (każdorazowi ochotnicy). Tak więc szkoleniowiec ma praktykę w prowadzeniu procesu przy osobach szkolących się i posiada wypracowany warsztat umiejętnego przekazania wiedzy - przed, w trakcie i po - demonstracji. W CIĄGU OSTATNICH 5 LAT NADAŁ ZDOBYWAŁ DOŚWIADCZENIE SZKOLENIOWE I MERYTORYCZNE Z ZAKRESU HIPNOZY I HIPNOTERAPII



2 z 2

Jerzy Buczyński

Zawodowy iluzjonista i mówca z ponad 25-letnim doświadczeniem scenicznym. Współtwórca i uczestnik licznych projektów telewizyjnych, w tym programów o charakterze rozrywkowym i edukacyjnym. Absolwent szkolenia trenerskiego oraz szkoły hipnozy OMNI Hypnosis. Autor autorskiej metody projektowania doświadczeń odbiorców, łączącej planowanie występów, pracę z emocjami oraz elementy narracji scenicznej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników

- materiały szkoleniowe wspierające realizację programu,
- dostęp do nagrań przygotowujących mentalnie do szkolenia (udostępniane przed rozpoczęciem kursu),
- certyfikat uczestnictwa po ukończeniu szkolenia.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Kontakt



Michał Cieślakowski



E-mail doft@barwymyslu.pl

Telefon (+48) 606 101 501