



Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Autoprezentacja - szkolenie

Numer usługi 2026/01/30/20306/3296770

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 01.04.2026 do 01.04.2026

900,00 PLN brutto

731,71 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

91,46 PLN netto/h

187,19 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Szkolenie z zakresu autoprezentacji skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i poszukujących pracy, które chcą rozwinąć umiejętność skutecznego i świadomego prezentowania siebie w sytuacjach zawodowych i społecznych. Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy różnych branż i stanowisk, menedżerowie, przedsiębiorcy, osoby występujące publicznie, uczestniczące w spotkaniach biznesowych, rozmowach kwalifikacyjnych, prezentacjach lub kontaktach z klientami, a także osoby planujące rozwój kariery zawodowej. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani specjalistycznego przygotowania.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	25-03-2026
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 z zakresu świadomej autoprezentacji oraz budowania spójnego i profesjonalnego wizerunku w sytuacjach zawodowych i społecznych. Uczestnicy poznają zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, nauczą się prezentować swoje kompetencje, mocne strony i osiągnięcia, a także radzić sobie ze stresem i treścią podczas wystąpień oraz kontaktów interpersonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe zasady skutecznej autoprezentacji	definiuje pojęcie autoprezentacji wskazuje cele i znaczenie autoprezentacji w życiu zawodowym rozdziela elementy budujące spójny wizerunek osobisty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w autoprezentacji	identyfikuje elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej rozpoznaje bariery komunikacyjne wpływające na odbiór wizerunku wskazuje sposoby świadomego wykorzystania mowy ciała i głosu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi zaprezentować swoje kompetencje i mocne strony w różnych sytuacjach zawodowych Jest świadomy znaczenia autoprezentacji dla budowania wizerunku i relacji zawodowych	wskazuje sposoby prezentowania doświadczenia i umiejętności dobiera formę autoprezentacji do sytuacji (np. rozmowa kwalifikacyjna, spotkanie biznesowe) rozdziela zachowania wspierające i osłabiające wizerunek uzasadnia wpływ autoprezentacji na odbiór osoby w środowisku zawodowym wskazuje konsekwencje nieefektywnej autoprezentacji identyfikuje obszary do dalszego rozwoju w zakresie budowania wizerunku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie 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

Czas trwania

- 8 godzin online w czasie rzeczywistym
- Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł 1. Podstawy autoprezentacji

- znaczenie autoprezentacji we współczesnym świecie zawodowym
- kluczowe elementy skutecznej autoprezentacji

Moduł 2. Rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju

- analiza mocnych i słabych stron (analiza SWOT)
- identyfikacja barier komunikacyjnych

Moduł 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna w autoprezentacji

- budowanie pewności siebie i pozytywnego pierwszego wrażenia
- reagowanie na krytykę – konstruktywna reakcja i odpowiedź
- podstawowe techniki wywierania wpływu
- określenie własnego stylu i osobowości komunikacyjnej

Moduł 4. Autoprezentacja w różnych sytuacjach zawodowych

- autoprezentacja podczas rozmów rekrutacyjnych
- prezentowanie siebie w środowisku biznesowym

Moduł 5. Zajęcia praktyczne

- przygotowanie krótkiego wystąpienia autoprezentacyjnego
- trening asertywności
- ćwiczenia z zakresu modulacji głosu (poszerzanie skali głosu)
- praca z mikrofonem i kamerą

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Moduł 1. Podstawy autoprezentacji	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	01-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 5 Moduł 2. Rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	01-04-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 5 Moduł 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna w autoprezentacji	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	01-04-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 5 Moduł 4. Autoprezentacja w różnych sytuacjach zawodowych	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	01-04-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 5 Moduł 5. Zajęcia praktyczne	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	01-04-2026	13:00	15:00	02:00

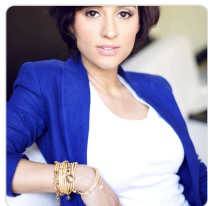
Cennik

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

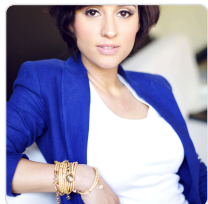
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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