



## NAVI – wystąpienia publiczne i praca z kamerą - od informacji do inspiracji - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD

Numer usługi 2026/02/06/134432/3312869

3 936,00 PLN brutto  
3 200,00 PLN netto  
196,80 PLN brutto/h  
160,00 PLN netto/h  
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

OZGA GROUP  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

2 356 ocen

📍 Opole

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 20:00 h

📅 30.07.2026 do 31.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Biznes / Organizacja

### Grupa docelowa usługi

Program rozwojowy **NAVI – wystąpienia publiczne i praca z kamerą** jest skierowany do menedżerów, liderów, przedsiębiorców, ekspertów oraz wszystkich osób, które występują publicznie, pracują z kamerą lub komunikują się w sposób widoczny i odpowiedzialny.

Szkolenie jest również otwarte dla każdego, kto chce rozwijać umiejętność świadomego, autentycznego i inspirującego przekazu, wzmacniać pewność siebie, autorytet oraz jakość komunikacji w życiu zawodowym i osobistym.

**Szkolenie jest dedykowane dla minimum 6 pracowników z firmy.**

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

15

### Data zakończenia rekrutacji

29-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

20

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego i pewnego występowania publicznego oraz pracy z kamerą. Buduje wiarygodność i autorytet, utrzymuje świadomą i jakościową relację z publicznością, zarządza uwagą odbiorców oraz komunikuje z intencją, która angażuje, inspiruje i wzmacnia przekaz. Konstruuje spójny, autentyczny i wartościowy przekaz, który wzmacnia wiarygodność, autorytet oraz jakość kontaktu z odbiorcami.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Identyfikuje mechanizmy stresu scenicznego, zasady skutecznej obecności scenicznej oraz elementy wpływające na odbiór wystąpienia, w tym rolę ciała, głosu, narracji, intencji i autentyczności w komunikacji na żywo i przed kamerą.	Identyfikuje i opisuje źródła stresu scenicznego oraz ich wpływ na ciało, głos i jakość wystąpienia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wskazuje elementy wpływające na odbiór wystąpienia na żywo i przed kamerą, uwzględniając rolę intencji, autentyczności oraz spójności komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje adekwatne techniki regulacji emocji, pracy z ciałem i głosem w sytuacjach występów publicznych lub symulowanych prezentacji przed kamerą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przyjmuje i wykorzystuje informację zwrotną w procesie rozwoju umiejętności występów publicznych, wykazując gotowość do autorefleksji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
UMIEJĘTNOŚCI: Stosuje techniki regulacji emocji, pracy z ciałem i głosem oraz świadomie konstruuje wypowiedź, wykorzystując strukturę przekazu, narrację i środki komunikacji niewerbalnej w celu utrzymania uwagi i relacji z odbiorcami.	Wdraża indywidualny styl występów, wykorzystując własne zasoby osobowościowe i spójny wizerunek sceniczny.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje świadomą pracę z ciałem, postawą, oddechem i głosem w celu wzmocnienia czytelności i ekspresji przekazu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Identyfikuje mechanizmy stresu scenicznego oraz zależności między napięciem psychicznym a reakcjami ciała i głosu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje i komunikuje intencję wystąpienia w sposób wzmacniający wartość przekazu i zaangażowanie odbiorców.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>UMIĘJĘTNOŚCI:</b> Wdraża autentyczny styl wystąpień oparty na własnych zasobach osobowościowych i intencji, budując wiarygodność, spójność przekazu oraz inspirujący kontakt z publicznością i kamerą.</p>	<p>Wdraża autentyczny sposób komunikacji, zachowując spójność pomiędzy treścią przekazu, intencją, ekspresją ciała i głosem.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Identyfikuje zależności pomiędzy osobowością, intencją a stylem wystąpień publicznych.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozpoznaje czynniki wpływające na inspirujący i angażujący odbiór wystąpienia.</p> <p>Świadomie buduje relację z odbiorcami, wykazując uważność na ich reakcje, potrzeby i poziom zaangażowania.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b> Rozwija i utrzymuje odpowiedzialną, świadomą postawę mówcy, potrafiąc przyjmować informację zwrotną, reflektować nad własnym stylem komunikacji oraz konsekwentnie doskonalić jakość wystąpień w relacjach zawodowych i społecznych.</p>	<p>Identyfikuje mechanizmy stresu scenicznego oraz ich wpływ na zachowanie, ciało i głos w sytuacjach wystąpień publicznych i przed kamerą.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Rozpoznaje czynniki wpływające na wiarygodność mówcy i jakość relacji z odbiorcami.</p> <p>Stosuje techniki regulacji emocji oraz świadomą pracę z ciałem i głosem w celu zwiększenia spokoju i skuteczności wystąpienia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Wdraża autentyczny styl wystąpień oparty na własnych zasobach osobowościowych i świadomie określonej intencji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

## 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 RAMOWY USŁUGI ROZWOJOWEJ: NAVI – wystąpienia publiczne i praca z kamerą - od informacji do inspiracji - szkolenie w ramach programu RESILIENCE 4 aHEAD**

**DZIEŃ 1 – Wejście na scenę ze spokojem i jakością.**

**Moduł 1. NUTRITION: Scena. Bez stresu - zajęcia praktyczne**

**Cel:** Uczestnicy rozpoznają źródła stresu związanego z wystąpieniami oraz uczą się budować swoje zasoby psychiczne i fizyczne, aby wychodzić przed ludzi z naturalną pewnością i skutecznością.

**Praktyka:** *Mapa sceny i przekonań*

Teoria pokazuje, jak napięcia w ciele i ograniczające przekonania wpływają na naszą obecność i jakość wystąpienia. Praktyka umożliwia identyfikację indywidualnych schematów reakcji stresowych, wprowadzenie prostych technik regulacji emocji oraz budowanie w sobie poczucia jakości i bezpieczeństwa na scenie.

**Moduł 2. ATTENTION: Zabierz ich w emocje - zajęcia praktyczne**

**Cel:** Uczestnicy uczą się konstruowania spójnego modelu wypowiedzi, pracy z ciałem i głosem oraz utrzymywania relacji z publicznością poprzez świadome wykorzystanie postawy, kontaktu wzrokowego, gestów i modulacji głosu.

**Praktyka:** *Mistrzostwo obecności i konstrukcji przekazu*

Teoria obejmuje schemat efektywnego wystąpienia, rolę pierwszych zdań w przyciąganiu uwagi i dynamikę narracji. Praktyka rozwija świadomość mowy werbalnej i niewerbalnej oraz umiejętność łączenia świadomej pracy z ciałem, postawą, ruchem i gestem z jasną strukturą wypowiedzi oraz utrzymywaniem kontaktu z publicznością w sposób naturalny i angażujący.

**Moduł 3. Zakończenie dnia - zajęcia praktyczne**

**Cel:** Uczestnicy utrwalają wnioski z pracy z przekonaniami, pewnością siebie i umiejętnością konstruowania wypowiedzi oraz budowania relacji z publicznością.

**Praktyka:** *Plan pierwszego kroku*

Podsumowanie dnia poprzez indywidualną refleksję i grupowe dzielenie się doświadczeniami. Uczestnicy formułują plan wdrożenia małych celów wzmacniających ich rozwój jako mówców.

**DZIEŃ 2 – Mów z wartością i intencją**

**Moduł 4. VALUE: Scena jest Twoja - zajęcia praktyczne**

**Cel:** Uczestnicy uczą się, jak odnaleźć i wyrażać swoją autentyczność na scenie oraz wiarygodność, korzystając z psychologii osobowości i archetypów C. Junga. Rozwijają indywidualny styl komunikacji oraz uczą się, jak wzmacniać naturalny przekaz.

**Praktyka:** *Autentyczny ja – wiarygodność i zaufanie*

Teoria pokazuje, jak psychologia osobowości determinuje podświadomy odbiór, nasze samopoczucie, odczucia odbiorców oraz mówi, jak korzystać ze swojego potencjału w wystąpieniach i przed kamerą. Praktyka rozwija ekspresję sceniczną, pracę z głosem i ruchem oraz spójność pomiędzy wizerunkiem a osobowością.

**Moduł 5. INTENTION: Dobra intencja sprzedaje - zajęcia praktyczne**

**Cel:** Uczestnicy uczą się budowania wspierającej intencji dla swojego wystąpienia, formułowania przekazu w duchu dawania wartości dla odbiorcy oraz korzystania z technik aktorskich, aby wzmocnić przekaz, czuć się naturalnie i prawdziwie inspirować.

**Praktyka:** *Moje WHY – intencja, która prowadzi wzmacnia skuteczność*

Teoria wyjaśnia, jak świadoma intencja wpływa na jakość wystąpienia i buduje autentyczną więź z publicznością oraz wartościową relację. W ćwiczeniu uczestnicy wykorzystują techniki aktorskie, aby wzmocnić wyrazistość i spójność przekazu oraz utrzymać emocjonalny, wartościowy kontakt z odbiorcami.

## **Moduł 6. Podsumowanie i integracja doświadczeń - zajęcia praktyczne**

**Cel:** Uczestnicy podsumowują zdobytą wiedzę, praktyki i doświadczenia, tworząc indywidualny plan dalszego rozwoju swoich umiejętności scenicznych.

**Praktyka:** *Sceniczny kompas rozwoju*

Podsumowanie w formie autorefleksji w oparciu o pre – i postest oraz wymianę doświadczeń. Uczestnicy określają swoje mocne strony, priorytety i strategie wdrażania umiejętności w realnych wystąpieniach.

### **Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych**

---

**Dlaczego warto skorzystać z Programu rozwojowego NAVI** – wystąpienia publiczne i praca z kamerą NAVI™ to autorski system rozwijania kompetencji efektywnych występów publicznych i pracy z kamerą, łączący psychologię osobowości, rezyliencję, inteligencję emocjonalną, pracę z przekonaniami, techniki aktorskie oraz uważność. Uczestnicy doświadczą połączenia wiedzy merytorycznej z praktyką przygotowywania nagrań video i autoprezentacji, dzięki czemu od razu przełożą zdobyte umiejętności na realne sytuacje w pracy.

### **Korzyści dla firmy:**

- **Profesjonalizm i wiarygodność** – świadomość, jak swobodnie prezentować się w oparciu o własne zasoby w sposób spójny i autentyczny, zwiększając wartość organizacji w kontaktach z klientami i partnerami.
  - **Skuteczna komunikacja i efektywność** – uczestnicy wiedzą jak przygotować i przeprowadzić wystąpienia, nagrania i prezentacje w sposób klarowny, logiczny i angażujący, co wpływa na podejmowanie decyzji biznesowych i współpracę.
  - **Zwiększona efektywność sprzedaży i negocjacji** – zyskują umiejętność pracy z intencją, wartością przekazu i emocjami odbiorcy, co buduje zaufanie i pozwala angażować klientów, i partnerów.
  - **Zarządzanie stresem i emocjami w autoprezentacji** – uczestnicy wiedzą, jak kontrolować napięcie i utrzymywać koncentrację.
  - **Jakość obecności scenicznej i komunikacji interpersonalnej** – świadome wykorzystanie ciała, głosu, postawy i kontaktu wzrokowego umożliwia utrzymanie uwagi, wzmocnienie przekazu i efektywniejsze przekazywanie kluczowych informacji.
  - **Autentyczność i spójność przekazu** – uczestnicy wiedzą, jak wykorzystywać swoje naturalne talenty i potencjał osobowości, co pozwala budować zaufanie w relacjach i wzmacnia markę.
- 

- **Czas trwania szkolenia 20 jednostek dydaktycznych, a 1 jednostka to 45 min, czyli szkolenie trwa 15 godzin + przerwy 1 godz. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.**
  - **Zajęcia praktyczne - 12 godz.30 min. zajęcia teoretyczne - 2 godz.**
  - **Walidacja wlicza się do czasu szkolenia.**
  - Przyjęte metody walidacji w pełni pozwalają na sprawdzenie uzyskania przez uczestnika oczekiwanych kompetencji w obszarze wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne.
  - Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
  - „Usługodawca oświadcza, że proces walidacji jest zgodny z wytycznymi BUR.”
- 

**Usługa realizowana przy wykorzystaniu metod aktywizujących uczestników z wykorzystaniem różnorodnych metod aktywizujących uczestników. W trakcie programu stosowane są:**

- ćwiczenia praktyczne indywidualne, w parach i w małych grupach
- symulacje występów publicznych oraz praca z kamerą
- elementy technik aktorskich i pracy scenicznej
- ćwiczenia pracy z ciałem, głosem i oddechem
- moderowana refleksja, autorefleksja i wymiana doświadczeń
- obserwacja oraz informacja zwrotna w warunkach symulowanych

**Warunki niezbędne do spełnienia (przez uczestników usługi), aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:**

- minimalny poziom wykształcenia: nie jest wymagane
- Uczestnicy nie muszą wykazywać się minimalnym doświadczeniem / stażem aby uczestniczyć w usłudze rozwojowej
- Osiągnięcie efektów uczenia się zostanie zweryfikowane w wymienionych formach walidacji i potwierdzone przez osobę wskazaną do walidacji w niniejszej karcie
- aktywność w trakcie prowadzenia usługi: udzielania informacji, angażowanie się w realizację usługi
- minimalny poziom obecności na zajęciach 80% (albo zgodnie z wymogami Operatora)
- minimalna liczba pracowników firmy, która powinna wziąć udział w usłudze - zgodnie z kartą

#### Uzupełnienie do Informacji dodatkowej:

- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta/Operatora lub partnera w danym projekcie oraz przez podmiot powiązany z Beneficjentem/Operatorem lub partnerem kapitałowo lub osobowo.
- Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.
- Usługa rozwojowa nie dotyczy umiejętności lub kompetencji podstawowych tj. (z ang. basic skills: literacy, numeracy, ICT skills).
- Usługa rozwojowa nie dotyczy kosztów usługi rozwojowej, której obowiązek przeprowadzenia na zajmowanym stanowisku pracy wynika z odrębnych przepisów prawa (np. wstępne i okresowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, szkolenia okresowe potwierdzające kwalifikacje na zajmowanym stanowisku pracy).
- Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w Projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.
- Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności koszty środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, koszty dojazdu i zakwaterowania.
- Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot, z którym pracodawca lub delegowany pracownik korzystający ze wsparcia są powiązani kapitałowo lub osobowo.
- Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Beneficjenta lub partnera w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Moduł 1. NUTRITION: Scena. Bez stresu - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	30-07-2026	08:30	11:30	03:00
<b>2 z 14</b> Przerwa	Joanna Janowicz	30-07-2026	11:30	11:45	00:15
<b>3 z 14</b> Moduł 1. NUTRITION: Scena. Bez stresu - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	30-07-2026	11:45	12:15	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 14</b> Moduł 2. ATTENTION: Zabierz ich w emocje - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	30-07-2026	12:15	13:45	01:30
<b>5 z 14</b> Przerwa	Joanna Janowicz	30-07-2026	13:45	14:00	00:15
<b>6 z 14</b> Moduł 2. ATTENTION: Zabierz ich w emocje - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	30-07-2026	14:00	16:00	02:00
<b>7 z 14</b> Moduł 3. Zakończenie dnia - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	30-07-2026	16:00	16:30	00:30
<b>8 z 14</b> Moduł 4. VALUE: Scena jest Twoja - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	31-07-2026	08:30	11:30	03:00
<b>9 z 14</b> Przerwa	Joanna Janowicz	31-07-2026	11:30	11:45	00:15
<b>10 z 14</b> Moduł 5. INTENTION: Dobra intencja sprzedaje - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	31-07-2026	11:45	13:45	02:00
<b>11 z 14</b> Przerwa	Joanna Janowicz	31-07-2026	13:45	14:00	00:15
<b>12 z 14</b> Moduł 5. INTENTION: Dobra intencja sprzedaje - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	31-07-2026	14:00	15:00	01:00
<b>13 z 14</b> Moduł 6. Podsumowanie i integracja doświadczeń - zajęcia praktyczne	Joanna Janowicz	31-07-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 14 Walidacja - obserwacja w warunkach symulowanych	-	31-07-2026	16:00	16:30	00:30

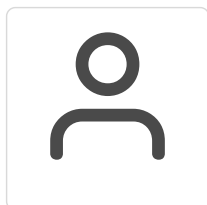
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Joanna Janowicz

Doradca i trenerka biznesu. Ekspert w zakresie zdrowia psychicznego i Inteligencji Emocjonalnej. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Psycholog w procesie dyplomowania. Rozwija firmy poprzez Rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości. Wykładowca Executive MBA i kursu video o odporności psychicznej w Collegium Da Vinci. Autorka książki „Być Sobą. Żyć tak, by niczego nie żałować” oraz 1. w Europie warsztatu z wystąpień i skutecznej komunikacji na koronie stadionu. Występuje i wprowadza efektywne długofalowe programy m.in. dla OLX, Żabka, Santander, Grupa Cichy–Zasada, Solid Security, Arvato, Volkswagen Poznań, Sie Pomaga, i.in. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat: prowadzi aktywnie szkolenia m.in. z zakresu zarządzanie, motywacja, komunikacja, przywództwo, kultura organizacyjna dla firm m.in. SGB Leasing, JKG Group, Exea.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

- prezentacja przygotowana przez trenera wraz z materiałami
- dostęp do literatury zgodnej z tematem szkolenia
- zestawy ćwiczeń dla uczestników szkolenia

## Informacje dodatkowe

### Uczestnik otrzyma:

- zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi i zaliczeniu pozytywnie walidacji i zapewnieniu min. 80% frekwencji (albo zgodnie z wymogami operatora)
- materiały - opisane w programie ramowym usługi oraz w zakładce "Informacje o materiałach dla uczestników usługi"

### Informacje dodatkowe:

1. Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.
2. Karta usługi przygotowana została zgodnie z obowiązującym Regulaminem BUR m.in. w zakresie powierzenia usług.

*Cd. w programie ramowym.*

## Adres

Opole

Opole

woj. opolskie

Usługodawca zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób z niepełnosprawnościami (w tym również dla osób ze szczególnymi potrzebami) zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027.

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi: Usługa zostanie przeprowadzona w odpowiednio przygotowanej sali konferencyjnej, wyposażonej w klimatyzację, projektor multimedialny oraz flipchart. Pomieszczenie zapewni komfortowe warunki do realizacji zajęć dla wszystkich uczestników.

Dokładne miejsce szkolenia zostanie ustalone indywidualnie z firmą.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**PAULA OLSZEWSKA**

**E-mail** paula.olszewska1@icloud.com

**Telefon** (+48) 537 104 703