

Barwy Umysłu
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

165 ocen

Szkolenie HypnoSpeak – zaawansowane techniki wystąpień publicznych i komunikacji scenicznej

Numer usługi 2026/02/19/32111/3345751

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 21 h

📅 21.03.2026 do 23.03.2026

3 370,00 PLN brutto

2 739,84 PLN netto

160,48 PLN brutto/h

130,47 PLN netto/h

125,00 PLN cena rynkowa ⓘ

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

20-03-2026

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

Usługa przygotowuje uczestnika do projektowania oraz realizowania wystąpień publicznych z wykorzystaniem narzędzi komunikacji scenicznej, pracy z głosem, mową ciała oraz technik koncentracji.

Uczestnik po ukończeniu szkolenia samodzielnie przygotowuje strukturę wystąpienia, dobiera formę przekazu do odbiorców oraz prezentuje wystąpienie publiczne z wykorzystaniem technik pracy z głosem, ciałem i koncentracją uwagi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje elementy wizerunku scenicznego oraz strukturę wystąpienia publicznego.	wskazuje elementy wizerunku scenicznego	Wywiad swobodny
	identyfikuje części struktury wystąpienia	Wywiad swobodny
	omawia czynniki wpływające na odbiór wystąpienia	Wywiad swobodny
Uczestnik analizuje wpływ emocji, koncentracji i uwagi odbiorców na przebieg wystąpienia publicznego.	dobiera techniki przygotowania mentalnego	Wywiad swobodny
Uczestnik opracowuje strukturę wystąpienia publicznego dostosowanego do celu i odbiorców.	przygotowuje konspekt wystąpienia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uzasadnia strukturę przekazu	Wywiad swobodny
	prezentuje fragment wystąpienia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	modyfikuje wystąpienie na podstawie informacji zwrotnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik prezentuje wystąpienie publiczne z wykorzystaniem mowy ciała, głosu i technik koncentracji.		
Uczestnik dokonuje samooceny własnego wystąpienia i wskazuje obszary do dalszego rozwoju.	omawia mocne strony własnego wystąpienia,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wskazuje elementy wymagające poprawy,formułuje wnioski do dalszego doskonalenia kompetencji wystąpień publicznych.	Wywiad swobodny

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 realizowane w kolejnych etapach szkolenia:

1. Wprowadzenie do szkolenia

- otwarcie szkolenia i przedstawienie programu,
- omówienie celów szkolenia oraz zasad pracy podczas warsztatów,
- wprowadzenie do tematyki wystąpień publicznych i komunikacji scenicznej.

2. Wizerunek sceniczny i prezencja

- elementy wizerunku scenicznego oraz spójności przekazu,
- postawa ciała, ruch sceniczny i komunikacja niewerbalna,
- podstawy emisji głosu i świadomej pracy z głosem podczas wystąpień publicznych,
- ćwiczenia praktyczne rozwijające świadomość pracy z ciałem i głosem.

3. Przygotowanie mentalne do wystąpień

- techniki koncentracji i pracy z uwagą podczas wystąpień,
- metody redukcji napięcia i stresu scenicznego,
- narzędzia wspierające spokój i pewność siebie podczas wystąpień publicznych,
- techniki autohipnozy jako element przygotowania mentalnego do wystąpień.

4. Projektowanie wystąpień publicznych

- określanie celu wystąpienia,
- budowanie struktury wystąpienia,
- dopasowanie przekazu do odbiorców,
- projektowanie doświadczenia odbiorcy podczas wystąpienia.

5. Symulacje wystąpień i informacja zwrotna

- przygotowanie konspektów wystąpień przez uczestników,
- prezentowanie fragmentów wystąpień w symulowanych warunkach wystąpień publicznych,
- analiza wystąpień i udzielanie informacji zwrotnej,
- wprowadzanie korekt do prezentacji.

6. Doskonalenie wystąpień publicznych

- powtórzenie kluczowych elementów szkolenia,

- przygotowanie uczestników do prezentacji końcowych,
- ćwiczenia rozwijające kompetencje wystąpień publicznych,
- zastosowanie poznanych technik w praktycznych scenariuszach.

7. Walidacja efektów uczenia się

- prezentacja fragmentu wystąpienia publicznego przez uczestnika,
- obserwacja sposobu wykorzystania poznanych technik wystąpień publicznych,
- rozmowa podsumowująca dotycząca przygotowania i realizacji wystąpienia,
- samoocena uczestnika w zakresie kompetencji wystąpień publicznych.

Sposób realizacji usługi

Szkolenie realizowane jest w formie warsztatowej i obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną.

W części teoretycznej uczestnicy poznają i omawiają zasady projektowania wystąpień publicznych, budowania spójnego wizerunku scenicznego, pracy z głosem oraz techniki przygotowania mentalnego do wystąpień.

W części praktycznej uczestnicy wykonują ćwiczenia indywidualne i grupowe, opracowują konspekt własnego wystąpienia oraz prezentują fragmenty wystąpień w symulowanych warunkach wystąpień publicznych.

Podczas zajęć uczestnicy otrzymują informację zwrotną od prowadzących oraz pozostałych uczestników, co umożliwia wprowadzanie korekt i doskonalenie kompetencji w zakresie wystąpień publicznych.

Szkolenie kończy się procesem walidacji efektów uczenia się.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja przeprowadzana jest przez osobę niezaangażowaną w proces prowadzenia szkolenia, zgodnie z zasadą rozdzielenia procesu kształcenia od procesu walidacji.

Proces walidacji obejmuje:

- obserwację uczestnika podczas prezentacji fragmentu wystąpienia publicznego,
- ocenę przygotowanego konspektu wystąpienia,
- rozmowę podsumowującą dotyczącą zastosowanych technik wystąpień publicznych,
- samoocenę uczestnika dotyczącą własnych kompetencji w zakresie wystąpień publicznych.

Ocena osiągnięcia efektów uczenia się dokonywana jest na podstawie zdefiniowanych kryteriów weryfikacji przypisanych do poszczególnych efektów uczenia się.

Struktura godzinowa szkolenia

- część teoretyczna – **8 godzin**
- część praktyczna – **13 godzin**

Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

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	21-03-2026	09:00	09:30	00:30
2 z 15 Wizerunek sceniczny i prezencja – teoria	Jerzy Buczyński	21-03-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 15 Wizerunek sceniczny i prezencja – praktyka	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	21-03-2026	11:15	12:45	01:30
4 z 15 Praca z głosem i mową ciała – warsztat	Jerzy Buczyński	21-03-2026	13:15	14:45	01:30
5 z 15 Ćwiczenia praktyczne – analiza i korekta występów	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	21-03-2026	15:00	16:30	01:30
6 z 15 Podsumowanie dnia poprzedniego i cele dnia	Jerzy Buczyński	22-03-2026	09:00	09:30	00:30
7 z 15 Przygotowanie mentalne do występów – teoria	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	22-03-2026	09:30	11:00	01:30
8 z 15 Techniki koncentracji i redukcji stresu – praktyka	Jerzy Buczyński	22-03-2026	11:15	12:45	01:30
9 z 15 Projektowanie występów – struktura i cel	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	22-03-2026	13:15	14:45	01:30
10 z 15 Symulacje występów i informacja zwrotna	Jerzy Buczyński	22-03-2026	15:00	17:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 15 Powtórzenie materiału i przygotowanie wystąpień	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	23-03-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 15 Prezentacje próbne uczestników – symulacje	Jerzy Buczyński	23-03-2026	10:45	12:15	01:30
13 z 15 Zaawansowane ćwiczenia wystąpień publicznych	Jerzy Buczyński	23-03-2026	13:00	14:30	01:30
14 z 15 Zastosowanie kompetencji w praktyce – scenariusze	MICHAŁ CIEŚLAKOWSKI	23-03-2026	14:45	16:15	01:30
15 z 15 Walidacja efektów uczenia się	-	23-03-2026	16:15	17:15	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

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 wystąpień, pracę z emocjami oraz elementy narracji scenicznej.



2 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 (každorazowi 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

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

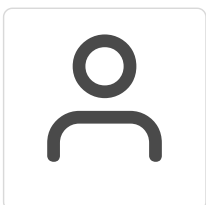
al. Aleja Krakowska 218

02-219 Warszawa

woj. mazowieckie

Hotel Lord

Kontakt



Michał Cieślakowski

E-mail dofi@barwymyslu.pl

Telefon (+48) 606 101 501