



Trening medialny – warsztaty kamerowe z Maciejem Orłosiem

Numer usługi 2026/02/23/10940/3354225

2 644,50 PLN brutto
2 150,00 PLN netto
293,83 PLN brutto/h
238,89 PLN netto/h
115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

Ernst & Young
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością
Academy of
Business sp. k.

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 9 h

438 ocen

📅 14.04.2026 do 14.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Warsztaty kiejemy do:

- osób publicznych, menedżerów, rzeczników prasowych, osób z obszaru PR, marketingu, urzędników państwowych, których praca wiąże się z reprezentowaniem organizacji w mediach, w tym social mediach
- tych, którzy chcieliby poznać zasady świadomego kreowania wizerunku swojego/swojej organizacji
- tych, którzy wierzą, że stworzenie odpowiedniego wizerunku ma znaczący wpływ na zwiększenie efektywności wykonywanej przez nich pracy.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

09-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

9

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

Szkolenie "Trening medialny – warsztaty kamerowe z Maciejem Orłosiem" przygotowuje uczestnika do świadomego kreowania wizerunku swojego oraz swojej organizacji, a także do prowadzenia rozmów z mediami, poprzez naukę komunikacji niewerbalnej, zachowań przed kamerą oraz rozpoznawanie manipulacji i sposobów obrony przed nią.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik posługuje się wiedzą w zakresie zasad dotyczących występów przed kamerą	• definiuje preferowane zachowania przed kamerą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• omawia formy wypowiedzi eksperckiej, która jest podstawą skutecznej wypowiedzi medialnej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• charakteryzuje dostępne środki wyrazu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik świadomie kreuje swój wizerunek oraz wizerunek swojej organizacji z wykorzystaniem występów publicznych	• prowadzi wystąpienia zgodnie z zasadami występów przed kamerą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• dopasowuje używane środki wyrazu do konkretnego zadania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• buduje zawodowy wizerunek w mediach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• projektuje wystąpienia publiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• analizuje i ocenia wystąpienia publiczne oraz wyciąga z nich wnioski na przyszłość	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

PROGRAM

1. Wprowadzenie do tematu – trochę teorii

- Samoświadomość w biznesie – czyli umiejętność spojrzenia na elementy swojego wizerunku, komunikacji niewerbalnej i przesłania z perspektywy widza, słuchacza, odbiorcy mediów elektronicznych
- Świadome dopasowywanie używanych środków wyrazu do konkretnego zadania i tym samym zwiększanie skuteczności perswazyjnej przekazu
- Najważniejsze aspekty skutecznych prezentacji i występów biznesowych

2. Komunikacja niewerbalna

- Ćwiczenia z zakresu kontroli gestów, aury emocjonalnej, kontaktu wzrokowego i ruchu scenicznego,
- Aura emocjonalna – dlaczego należy mieć uśmiech w oczach i jak się uśmiechać, gdy nie masz na to ochoty?
- Kontakt wzrokowy w wystąpieniach medialnych i online
- Ruch przed kamerą – ogólne zasady, gestykulacja w TV/ruch przed kamerą TV/online
- Jesteś wizytówką Twojej firmy – oceniam książkę po okładce
- Kadr, światło, tło – czyli profesjonalizm online
- Jak się ubrać, jakich błędów unikać?
- Spójność wizerunku z rolą społeczną
- Dźwięk w wystąpieniach publicznych
- Przykłady ćwiczeń oraz rozgrzewka aparatu mowy
- Tempo oraz rytm – zmiana biegów
- Mikrofon – bezprzewodowy vs. nagłowny/krawatowy

3. Komunikacja werbalna

- Zasada wycieraczek samochodowych – „informacja-ilustracja”
- Jak ilustrować wypowiedzi
- Opowiadanie historii: analogia, efekt zaskoczenia, rekwizyt, interakcja, imponujące dane, cytat, przysłowia, słowa piosenki, dialog z filmu, fragment wiersza jako sposoby na ilustrowanie i uatrakcyjnianie wypowiedzi
- Krótka forma – dlaczego jest trudna
- Warsztat profesjonalisty
- Autentyczność – key word
- Start with why – zacznij od dlaczego, jaka jest wartość dodana twojej prezentacji

4. Ćwiczenia praktyczne – wystąpienia i autoprezentacja

- Wystąpienie biznesowe – „kilka słów” o sobie i swojej firmie, prezentacja oferty
- Współpraca z dziennikarzami, o czym pamiętać, co warto wiedzieć

5. Praca przed kamerą – warsztaty

- Setka – co to jest i jak ją wypracować?
- Rozmowa z dziennikarzem – dlaczego należy pójść z własnym celem?
- Teleprompter – używać czy nie używać?
- Kamery są wszędzie

6. Podsumowanie

Informacje dodatkowe:

Szkolenie dedykowane jest dla:

- osób publicznych,
- menedżerów,
- rzeczników prasowych,
- osób z obszaru PR, marketingu,
- urzędników państwowych, których praca wiąże się z reprezentowaniem organizacji w mediach, w tym social mediach
- tych, którzy chcieliby poznać zasady świadomego kreowania wizerunku swojego/swojej organizacji
- tych, którzy wierzą, że stworzenie odpowiedniego wizerunku ma znaczący wpływ na zwiększenie efektywności wykonywanej przez nich pracy.

Czas trwania szkolenia:

Szkolenie trwa **9 godzin dydaktycznych** (tj. 45 minut), w tym: **4 godziny stanowi część praktyczna, 4 godziny część teoretyczna, 45 min. walidacja.** Podana ilość godzin szkolenia nie zawiera czasu przerw.

Walidacja:

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego. Pytania testowe przygotowane zostały przez niezależnego walidatora, zapewniając rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. Osoba walidująca nie jest obecna w części szkoleniowej. W harmonogramie szkolenia, został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do tematu – trochę teorii; Komunikacja niewerbalna	Maciej Orłoś	14-04-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Komunikacja werbalna	Maciej Orłoś	14-04-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 9 Przerwa	Maciej Orłoś	14-04-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 9 Ćwiczenia praktyczne – wystąpienia i autoprezentacja	Maciej Orłoś	14-04-2026	11:15	13:00	01:45
5 z 9 Przerwa	Maciej Orłoś	14-04-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 9 Praca przed kamerą – warsztaty	Maciej Orłoś	14-04-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Przerwa	Maciej Orłoś	14-04-2026	15:00	15:15	00:15
8 z 9 Podsumowanie	Maciej Orłoś	14-04-2026	15:15	16:30	01:15
9 z 9 Walidacja usługi	-	14-04-2026	16:30	17:15	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 644,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 150,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	293,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	238,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Orłoś

Jest jednym z najbardziej popularnych prezenterów telewizyjnych w Polsce. Laureat dwóch Telekamer i czterech Wiktorów, w tym Super Wiktora.

Autor książki „Sztuka występów publicznych”, poświęconej autoprezentacji i wystąpieniom.

Stale współpracuje z EY Academy of Business, prowadząc trening medialny w formie warsztatów kamerowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma komplet materiałów szkoleniowych w formie skryptu.

Warunki uczestnictwa

Ogólne warunki świadczenia usług poprzez Ernst & Young spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Academy of Business sp. k. dostępne są na stronie: <https://www.academyofbusiness.pl/ogolne-warunki-swiadczenia-uslug-osobom-prawnym/>

Informacje dodatkowe

Harmonogram godzinowy szkolenia każdorazowo dostosowywany jest do danej grupy szkoleniowej.

Godziny realizacji poszczególnych modułów szkolenia mogą ulec zmianie.

Adres

al. Armii Ludowej 26

00-609 Warszawa

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- W budynku znajduje się: parking dla rowerów, poczta, restauracja, firma kurierska, kiosk.

Kontakt



Katarzyna Pawłowska

E-mail katarzyna.pawlowska1@pl.ey.com

Telefon (+48) 572 002 993