



## Akademia Profesjonalnej Komunikacji – wystąpienia publiczne i wystąpienia przed kamerą w biznesie

Numer usługi 2026/02/24/121571/3359276

4 950,00 PLN brutto  
4 950,00 PLN netto  
190,38 PLN brutto/h  
190,38 PLN netto/h  
137,50 PLN cena rynkowa ⓘ

Pracownia Rozwoju  
Osobistego "Dla  
Ciebie" Aleksandra  
Martynów

★★★★★ 5,0 / 5

115 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 14.05.2026 do 15.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Program jest skierowany do osób, które chcą rozwijać i wzmacniać:

- **profesjonalny wizerunek oraz wiarygodność** – poprzez świadomą i autentyczną autoprezentację opartą na własnych kompetencjach i zasobach;
- **skuteczną komunikację biznesową** – dzięki jasnemu, uporządkowanemu i angażującemu prowadzeniu wystąpień, prezentacji oraz nagrań wideo;
- **umiejętności sprzedażowe i negocjacyjne** – poprzez pracę z intencją przekazu, podkreślanie wartości oferty oraz świadome oddziaływanie na emocje odbiorców;
- **odporność na stres i kontrolę emocji** – pozwalające zachować spokój, koncentrację i pewność siebie w sytuacjach publicznych;
- **świadomą obecność sceniczną i jakość relacji z odbiorcą** – dzięki efektywnemu wykorzystaniu głosu, mowy ciała i kontaktu wzrokowego;
- **spójność oraz naturalność przekazu** – wynikające z wykorzystania indywidualnych talentów, wspierające budowanie silnej marki osobistej i firmowej.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

13-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem programu NAVI™ – wystąpienia publiczne i praca z kamerą jest rozwój kompetencji świadomych i skutecznych wystąpień publicznych poprzez wzmocnienie umiejętności regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem oraz pracy z przekonaniem w profesjonalnych sytuacjach ekspozycji zawodowej. Szkolenie wspiera odporność psychiczną, redukcję lęku oraz rozwój klarownej, empatycznej komunikacji w środowisku biznesowym.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi świadomie regulować emocje i poziom stresu w sytuacjach wystąpień publicznych oraz pracy z kamerą.	Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach praktycznych z zakresu wystąpień publicznych i pracy z kamerą	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje techniki redukcji lęku i napięcia psychicznego w sytuacjach ekspozycji społecznej	umie zastosować poznane techniki regulacji emocji i komunikacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się w sposób klarowny, spójny i empatyczny, z uwzględnieniem potrzeb odbiorców.	Obserwacja zachowania uczestnika w sytuacjach symulowanej ekspozycji biznesowej	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Buduje poczucie pewności siebie i autentyczności podczas wystąpień oraz prezentacji.	Analiza informacji zwrotnej (feedback) dotyczącej komunikacji, spójności emocjonalnej i przekazu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Świadomie wykorzystuje narzędzia komunikacyjne i mentalne wspierające dobrostan psychiczny i skuteczność zawodową.	Samoocena uczestnika potwierdzająca wzrost kompetencji i świadomości w obszarze wystąpień publicznych.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

# 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 SZKOLENIA

DZIEŃ 1 - 14.05.2026

#### 1. Wejście na scenę ze spokojem i jakością - część I

Moduł 1. **NUTRITION – Scena. Bez stresu.**

**Cel:**

Uczestnicy rozpoznają źródła stresu związanego z wystąpieniami oraz uczą się budować zasoby psychiczne i fizyczne, które pozwalają występować z naturalną pewnością i spokojem.

**Praktyka:** Mapa sceny i przekonań

Praca z reakcjami stresowymi, regulacją emocji i poczuciem bezpieczeństwa na scenie.

#### 2. Wejście na scenę ze spokojem i jakością - część II

Moduł 2. **ATTENTION – Zabierz ich w emocje.**

**Cel:**

Rozwijanie umiejętności budowania uwagi i relacji z publicznością poprzez pracę z ciałem, głosem, strukturą wypowiedzi i obecnością.

**Praktyka:** Mistrzostwo obecności i konstrukcji przekazu

Integracja mowy werbalnej i niewerbalnej, kontaktu z odbiorcą i klarownej narracji.

Moduł 3. **Zakończenie dnia**

**Praktyka:** Plan pierwszego kroku

Refleksja, integracja doświadczeń i zaplanowanie wdrożenia umiejętności.

DZIEŃ 2 – 15.05.2026

#### 1. Mów z wartością i intencją - część I

Moduł 4. **VALUE – Scena jest Twoja.**

**Cel:**

Budowanie autentyczności, wiarygodności i własnego stylu komunikacji.

**Praktyka:** Autentyczne JA – zaufanie i spójność

Praca z głosem, ruchem i ekspresją w zgodzie z osobowością.

## 2. Mów z wartością i intencją - część II

### Moduł 5. INTENTION – Dobra intencja inspiruje.

#### Cel:

Formułowanie przekazu opartego na wartości dla odbiorcy i świadomej intencji.

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

Techniki aktorskie i praca z emocjonalnym kontaktem z publicznością.

### Moduł 6. Podsumowanie i integracja

**Praktyka:** Sceniczny kompas rozwoju

Autorefleksja, pre- i posttest, indywidualny plan dalszego rozwoju.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Wejście na scenę ze spokojem i jakością - część I	Joanna Janowicz	14-05-2026	10:00	14:00	04:00
<b>2 z 5</b> Wejście na scenę ze spokojem i jakością - część II	Joanna Janowicz	14-05-2026	14:00	19:00	05:00
<b>3 z 5</b> Mów z wartością i intencją - część I	Joanna Janowicz	15-05-2026	09:00	13:00	04:00
<b>4 z 5</b> Mów z wartością i intencją - część II	Joanna Janowicz	15-05-2026	13:00	19:00	06:00
<b>5 z 5</b> walidacja	-	15-05-2026	19:00	19:30	00:30

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,38 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Joanna Janowicz

Psycholog w procesie dyplomowania. Doradca i trener biznesu. Specjalista w zakresie zdrowia psychicznego i inteligencji emocjonalnej. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Rozwija firmy poprzez rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości oraz poprzez sztukę i arteterapię. 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 dachu stadionu.

Wspiera zarządy i kadrę zarządzającą w rozwoju indywidualnym oraz firmy. Realizuje programy mentoringowe, inspiracyjne i z autoprezentacji. Pomaga ludziom w odkrywaniu sensu istnienia, by poszerzać ich obraz tego kim są i kim mogą stać się dla świata.

Nominowana do nagrody człowieka roku BRIEF. Występuje i wprowadza efektywne długofalowe programy m.in. dla OLX, Żabka, Santander, Solid Security, Arvato, Volkswagen Poznań, Sie Pomaga, SGB Leasing, Concordia Polska TUW, Agencje Rozwoju Rynków Regionalnych, Urzędy Marszałkowskie. Członek Rady Interesariuszy Uniwersytetu A. Mickiewicza w Poznaniu. Aktualnie studiuje kolejny kierunek: Psychologię.

Współtworzyła EURO 2012 w Poznaniu oraz rozwój Stadionu Narodowego. Jako ekspertka i rzeczniczka UEFA Fan Zone występowała ponad 500 razy w mediach w Polsce i za granicą, m.in. dla Discovery International i Al Jazeera.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników:

prezentacja przygotowana przez trenera wraz z materiałami

zestawy ćwiczeń dla uczestników szkolenia

Uczestnik otrzyma:

zaświadczenie potwierdzające zdobyte kompetencje po zakończeniu usługi i zaliczeniu pozytywnie walidacji i zapewnieniu min. 80% frekwencji (albo zgodnie z wymogami operatora)

## Warunki uczestnictwa

Program skierowany jest do osób dorosłych, niezależnie od:

- etapu kariery zawodowej,
- doświadczenia zawodowego,
- branży,
- poziomu wykształcenia.

Sprawdzi się zarówno dla osób rozwijających się zawodowo, budujących własną markę lub prowadzących działalność, jak i dla osób pracujących dla pracodawcy – specjalistów, ekspertów i liderów – a także dla osób znajdujących się w procesie zmiany, które chcą **wzmacniać kompetencje wystąpień publicznych, klarowność i jakość przekazu, autentyczną autoprezentację oraz umiejętność wywierania wpływu opartego na wartościach.**

## Informacje dodatkowe

Czas trwania szkolenia 26 jednostek dydaktycznych, a 1 jednostka to 45 min, czyli szkolenie trwa 19,5 godzin. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Walidacja wlicza się do czasu szkolenia.

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne do udziału w szkoleniu online

1. **Sprzęt:** komputer lub laptop z dostępem do kamery i mikrofonu.
2. **Przeglądarka internetowa**
3. **Oprogramowanie:** dostęp do platformy szkoleniowej (Zoom, Teams lub inna wskazana przez organizatora) z możliwością uruchomienia wideo, mikrofonu i czatu.
4. **Dźwięk i obraz:** słuchawki lub głośniki umożliwiające komfortowe uczestnictwo, kamera włączona według potrzeb szkolenia.
5. **Miejsce:** ciche i odpowiednio oświetlone, umożliwiające skupienie i interakcję podczas zajęć.

## Kontakt



**ALEKSANDRA MARTYNÓW**

**E-mail** martynowsandra@gmail.com

**Telefon** (+48) 502 588 728