



Spatium  
Development Group  
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,9 / 5

6 566 ocen

## Szkoła doskonalenia komunikacji - wystąpienia publiczne, praca przed kamerą, marka osobista, media społecznościowe ze wsparciem AI – poziom podstawowy - szkolenie

Numer usługi 2026/03/12/43841/3399844

📍 Wrocław

📄 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 26:00 h

📅 25.05.2026 do 27.05.2026

4 940,00 PLN brutto

4 940,00 PLN netto

190,00 PLN brutto/h

190,00 PLN netto/h

250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Biznes / Marketing

**Grupa docelowa usługi**

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem kompetencji komunikacyjnych i medialnych, w szczególności do:

- pracowników i przedsiębiorców występujących publicznie lub przed kamerą,
- osób budujących lub rozwijających markę osobistą w mediach społecznościowych,
- freelancerów, ekspertów i specjalistów chcących komunikować swoją wiedzę w przestrzeni publicznej,
- osób planujących rozwój zawodowy związany z wystąpieniami publicznymi, mediami lub tworzeniem treści wideo.

Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.

**Minimalna liczba uczestników**

5

**Maksymalna liczba uczestników**

20

**Data zakończenia rekrutacji**

24-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

26

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa "Szkoła doskonalenia komunikacji - wystąpienia publiczne, praca przed kamerą, marka osobista, media społecznościowe ze wsparciem AI – poziom podstawowy - szkolenie" prowadzi do samodzielnego realizowania występów publicznych i przed kamerą, a także komunikowania własnej marki osobistej w mediach społecznościowych z wykorzystaniem narzędzi komunikacyjnych i wsparcia AI, w celu tworzenia i publikowania treści wzmacniających rozpoznawalność swojej marki osobistej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Reguluje emocje i poziom stresu w sytuacjach występów publicznych oraz pracy przed kamerą	- stosuje co najmniej jedną poznaną technikę regulacji stresu pojawiającego się w sytuacji ekspozycji społecznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- utrzymuje kontrolę nad głosem, tempem mówienia i mową ciała podczas wystąpienia, kontynuuje wypowiedź po przerwie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- przygotowuje plan własnego wystąpienia z określeniem celów	Obserwacja w warunkach symulowanych
Występuje przed publicznością i przed kamerą z zachowaniem podstawowych zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	- wypowiada się na zaplanowany temat w sposób płynny, kontrolując tempo mówienia, intonację bez niekontrolowanych przerw	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- przygotowuje plan wypowiedzi zgodnie z przekazaniem zadaniem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- identyfikuje elementy komunikacji niewerbalnej w wystąpieniach i stosuje jej podstawowe zasady	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- wskazuje różnice pomiędzy wystąpieniem przed publicznością, a przed kamerą	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje własną markę osobistą w sieci	- definiuje pojęcie marki osobistej i zasady budowania wizerunku	Test teoretyczny
	- formułuje główny przekaz ekspercki swojej marki osobistej, grupę docelową, cele do osiągnięcia	Test teoretyczny
	- sporządza plan komunikacji w sieci wraz z doбором odpowiednich narzędzi	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje media społecznościowe do budowania marki osobistej	- wymienia minimum cztery najpopularniejsze platformy społecznościowe i ich zastosowanie w komunikacji wizerunkowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- dobiera kanały social mediów do określonej grupy docelowej i celu jaki chce osiągnąć	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- sporządza tygodniowy plan komunikacji w mediach społecznościowych wraz z przykładem materiałów do publikacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Używa sztucznej inteligencji do generowania tekstów i grafik	- wskazuje przykłady modeli sztucznej inteligencji wykorzystywanych do generowania treści, określa ich użyteczność	Wywiad swobodny
	- wyjaśnia podstawowe zasady tworzenia promptów i generuje przy ich użyciu tekst i grafikę  - tworzy gotowy materiał przy użyciu AI	Obserwacja w warunkach symulowanych  Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy i publikuje materiały wideo	- przygotowuje scenariusz krótkiego materiału wideo wraz z określeniem celu i grupy docelowej  - nagrywa krótkie wideo zgodnie z założonym tematem stosując podstawowe zasady kadrowania i kompozycji obrazu	Wywiad swobodny  Obserwacja w warunkach symulowanych
	- edytuje materiał wideo z wykorzystaniem podstawowych funkcji montażu (np. cięcia, napisy) i dostosowuje do publikacji w wybranym medium	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Spokojne wejście na scenę

- STRESS – Zrozum swój stres sceniczny
- REGULATION – Zarządzanie emocjami podczas wystąpienia

Fundamenty skutecznego wystąpienia

- SPEECH – Struktura i klarowność wypowiedzi

Komunikacja sceniczna i mowa ciała

- PRESENCE – Obecność sceniczna i komunikacja niewerbalna

Symulacja wystąpienia

- PERFORMANCE – Pierwsze wystąpienie i reakcja na trudne sytuacje
- Praktyka: Strategia radzenia sobie ze stresem

Kamera jako narzędzie komunikacji – część I

- CAMERA – Podstawy wystąpień przed kamerą

Kamera jako narzędzie komunikacji – część II

- MESSAGE – Płynność i spójność przekazu w wideo

Wprowadzenie do marki osobistej

- PERSONAL BRAND – Fundamenty marki osobistej
- Praktyka: Mój przekaz ekspercki

Komunikacja w mediach społecznościowych

- SOCIAL MEDIA – Strategie komunikacji marki osobistej

Tworzenie treści w sieci

- CONTENT – Planowanie treści

Wykorzystanie sztucznej inteligencji

- AI – Narzędzia wspierające tworzenie treści

Plan działania po szkoleniu

Walidacja - test teoretyczny, obserwacja w warunkach symulowanych

Usługa "Szkoła doskonalenia komunikacji - wystąpienia publiczne, praca przed kamerą, marka osobista, media społecznościowe ze wsparciem AI – poziom podstawowy - szkolenie" prowadzi do samodzielnego realizowania wystąpień publicznych i przed kamerą, a także komunikowania własnej marki osobistej w mediach społecznościowych z wykorzystaniem narzędzi komunikacyjnych i wsparcia AI, w celu tworzenia i publikowania treści wzmacniających rozpoznawalność swojej marki osobistej. Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwijaniem kompetencji komunikacyjnych i medialnych, w szczególności do:

- pracowników i przedsiębiorców występujących publicznie lub przed kamerą,
- osób budujących lub rozwijających markę osobistą w mediach społecznościowych,
- freelancerów, ekspertów i specjalistów chcących komunikować swoją wiedzę w przestrzeni publicznej,
- osób planujących rozwój zawodowy związany z wystąpieniami publicznymi, mediami lub tworzeniem treści wideo.

Uczestnik nie musi posiadać wiedzy w zakresie niniejszego szkolenia.

Szkolenie trwa 26 godzin dydaktycznych i składa się z części teoretycznej 7 h, części praktycznej 14 h 15 min, walidacji 45 min, przerw 4 h. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 20.

Zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Proces walidacji będzie przebiegał następująco: uczestnik wykona wcześniej przygotowane zadanie symulacyjne odzwierciedlające realne warunki pracy, a walidator oceni jego działania na podstawie scenariusza i karty obserwacyjnej (minimalny próg zaliczenia: 80%). Następnie uczestnik rozwiąże test teoretyczny jednokrotnego wyboru, który również wymaga uzyskania minimum 80% poprawnych odpowiedzi i zostanie sprawdzony bezpośrednio po jego zakończeniu przez Osobę walidującą usługę. Wyniki obu form walidacji zostaną przekazane uczestnikowi od razu po zakończeniu i odnotowane w protokole.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali konferencyjnej wyposażonej m.in. w rzutnik i flipchart z zachowaniem zasad BHP oraz organizacją przerw zgodną z harmonogramem.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Spokojne wejście na scenę	Robert Oskwarek	25-05-2026	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 20</b> Przerwa	Robert Oskwarek	25-05-2026	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 20</b> Fundamenty skutecznego wystąpienia	Robert Oskwarek	25-05-2026	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 20</b> Przerwa	Robert Oskwarek	25-05-2026	12:15	13:00	00:45
<b>5 z 20</b> Komunikacja sceniczna i mowa ciała	Robert Oskwarek	25-05-2026	13:00	14:30	01:30
<b>6 z 20</b> Przerwa	Robert Oskwarek	25-05-2026	14:30	14:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 20 Symulacja wystąpienia	Robert Oskwarek	25-05-2026	14:45	16:30	01:45
8 z 20 Kamera jako narzędzie komunikacji – część I	Robert Oskwarek	26-05-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 20 Przerwa	Robert Oskwarek	26-05-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 20 Kamera jako narzędzie komunikacji – część II	Robert Oskwarek	26-05-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 20 Przerwa	Robert Oskwarek	26-05-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 20 Wprowadzenie do marki osobistej	Robert Oskwarek	26-05-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 20 Przerwa	Robert Oskwarek	26-05-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 20 Komunikacja w mediach społecznościowych	Robert Oskwarek	26-05-2026	14:45	16:30	01:45
15 z 20 Tworzenie treści w sieci	Robert Oskwarek	27-05-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 20 Przerwa	Robert Oskwarek	27-05-2026	10:30	10:45	00:15
17 z 20 Wykorzystanie sztucznej inteligencji	Robert Oskwarek	27-05-2026	10:45	12:15	01:30
18 z 20 Przerwa	Robert Oskwarek	27-05-2026	12:15	12:30	00:15
19 z 20 Plan działania po szkoleniu	Robert Oskwarek	27-05-2026	12:30	12:45	00:15
20 z 20 Walidacja	Robert Oskwarek	27-05-2026	12:45	13:30	00:45

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 940,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 940,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	190,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	190,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Robert Oskwarek

Trener posiada ponad 30-letnie doświadczenie przedsiębiorcze oraz wieloletnią praktykę w prowadzeniu szkoleń i warsztatów rozwojowych z zakresu wystąpień publicznych, autoprezentacji, komunikacji interpersonalnej, pracy przed kamerą, sprzedaży, negocjacji oraz budowania autorytetu i marki osobistej. Doświadczenie zdobywał w różnych obszarach rynku, m.in. w handlu detalicznym, usługach reklamowych, rynku nieruchomości oraz branży szkoleniowej, dzięki czemu posiada szeroką wiedzę praktyczną dotyczącą funkcjonowania przedsiębiorstw i komunikacji w środowisku biznesowym. W pracy szkoleniowej koncentruje się na rozwijaniu praktycznych kompetencji uczestników, umożliwiającą skuteczne wykorzystanie zdobytej wiedzy w codziennych sytuacjach zawodowych. Prowadzone szkolenia mają charakter warsztatowy i opierają się na aktywnym udziale uczestników, ćwiczeniach praktycznych, symulacjach sytuacji biznesowych oraz analizie rzeczywistych przypadków. Trener biznesu wykorzystuje w procesie dydaktycznym m.in. nagrania wideo i analizę wystąpień uczestników, ćwiczenia indywidualne i zespołowe, symulacje sytuacji medialnych i scenicznych, elementy pracy nad głosem oraz techniki wspierające radzenie sobie ze stresem w sytuacjach wystąpień publicznych. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. Email: Oskwarekrobert@gmail.com.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt, pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

### Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.

- Szkolenie trwa 26 godzin dydaktycznych.
- Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
- Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.
- Harmonogram z przerwami opracowano zgodnie z wymogami Znaku Jakości MSUES 2.0, co zapewnia efektywność nauki i komfort uczestników oraz potwierdza wysoką jakość świadczonej usługi.

## Adres

pl. Powstańców Śląskich 7

53-332 Wrocław

woj. dolnośląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**EWA WĄSOWICZ**

**E-mail** [ewa.wasowicz@spatiumdg.pl](mailto:ewa.wasowicz@spatiumdg.pl)

**Telefon** (+48) 733 250 350