



## Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne-szkolenie

Numer usługi 2026/03/24/37822/3431365

984,00 PLN brutto  
 800,00 PLN netto  
 123,00 PLN brutto/h  
 100,00 PLN netto/h  
 187,50 PLN cena rynkowa ⓘ

"FORECAST  
 CONSULTING"  
 SPÓŁKA Z  
 OGRANICZONĄ  
 ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
 CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

60 ocen

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 09.06.2026 do 09.06.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób, które **chcą przełamać lęk przed wystąpieniami publicznymi**,
- pracowników i specjalistów, którzy **prezentują swoje pomysły, raporty lub produkty** przed klientami, przełożonymi czy zespołem,
- przedsiębiorców i freelancerów, którzy chcą **lepiej opowiadać o sobie i swoich usługach**,
- studentów, którzy przygotowują się do **obron, konferencji czy wystąpień akademickich**,
- wszystkich, którzy chcą **wzmocnić swoje umiejętności komunikacyjne i autoprezentacyjne** w życiu zawodowym i prywatnym.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

08-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

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

Podstawowym celem zajęć jest nabycie wiedzy dotyczącej prowadzenia autoprezentacji i wystąpień publicznych. W konsekwencji celem praktycznym będzie nabycie umiejętności przygotowywania autoprezentacji, prezentacji i wystąpień, które będą spójne, profesjonalne, będą przykuwać uwagę i będą przybliżyły do realizacji założonych celów.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<b>WIEDZA:</b> -potrafi wyjaśnić znaczenie, rolę oraz zasady autoprezentacji i wystąpień publicznych  -dostrzega rolę efektywnej komunikacji w procesie nawiązywania i utrzymywania kontaktu z odbiorcą  -wyjaśnia, na czym polega trójkąt retoryczny Arystotelesa oraz wskazuje korzyści płynące z jego stosowania	analiza studium przypadku  krótka wypowiedź ustna lub pisemna	Test teoretyczny
<b>UMIEJĘTNOŚCI:</b> -planuje przebieg prezentacji oraz opracowuje jej scenariusz  -wykorzystuje wiedzę wynikającą z zastosowania trójkąta retorycznego  -dobiera adekwatne do grupy i tematu techniki otwierania oraz prowadzenia prezentacji  -buduje własny autorytet w oparciu o wiedzę, kompetencje i doświadczenie  -radzi sobie z napięciem i stresem przed wystąpieniem oraz w jego trakcie  -skutecznie reaguje na sytuacje nietypowe oraz emocje grupy	-obserwacja wystąpienia (checklista kryteriów)  -nagranie wideo i omówienie  -zadanie praktyczne / symulacja  -informacja zwrotna trenera i grupy	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p><b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE:</b> podejmuje działania zmierzające do budowania efektywnego przekazu i osiągnięcia celów poprzez świadome przygotowanie struktury oraz planu prezentacji</p> <p>dba o odpowiednie przygotowanie na poziomie emocjonalnym</p> <p>prowadzi autoprezentacje i wystąpienia publiczne w sposób świadomy, w bezpośrednim kontakcie z grupą</p>	<p>-obserwacja postawy i zachowań w trakcie zajęć</p> <p>-samoocena uczestnika</p>	Test teoretyczny
<p>utrzymuje aktywny i zaangażowany kontakt z grupą od rozpoczęcia do zakończenia prezentacji</p> <p>stosuje strategie, techniki, narzędzia oraz multimedia wspierające autoprezentacje i wystąpienia publiczne</p>	<p>-informacja zwrotna od trenera i grupy</p> <p>-analiza zaangażowania w ćwiczenia i pracę rozwojową</p>	Test teoretyczny

## 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

- Autoprezentacje – rola i znaczenie we współczesnym świecie
- Przygotowanie merytoryczne i emocjonalne do prezentacji / wystąpień
- Profesjonalne prowadzenie autoprezentacji / profesjonalne wystąpienia publiczne
- Umiejętność wystąpień publicznych
- Budowanie autorytetu i właściwego wizerunku
- Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i wykorzystania emocji
- Sposoby radzenia sobie ze stresem i nagłymi sytuacjami

- w trakcie autoprezentacji (lub wystąpienia)
- Zakończenie prezentacji lub wystąpienia
- Efektywne podsumowanie drogą do przyszłości

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 2</b> Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne - szkolenie.	Maciej Rzepkowski	09-06-2026	09:00	14:30	05:30
<b>2 z 2</b> Walidacja	-	09-06-2026	14:30	15:00	00:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	984,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**  
**Maciej Rzepkowski**  
Maciej Rzepkowski  
Trener Biznesu, Konsultant, Wykładowca, Coach.

Absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego, Studiów Podyplomowych w CSP WSliZ w Rzeszowie oraz Studium Psychologii i Komunikacji Interpersonalnej w Bielsku-Białej. Certyfikowany trener (Brian Tracy International), certyfikowany coach ICI (The International Association of Coaching Institutes) oraz certyfikowany diagnosta inteligencji emocjonalnej (EI Expert). Praktyk sprzedaży i zarządzania z niemal 30 letnim doświadczeniem zawodowym, z czego ponad 15 ostatnich lat to wyłącznie praca rozwojowa z ludźmi i zespołami. W liczbach to około 750 godzin praktyki coachingowej i mentoringowej, 8500 godzin pracy szkoleniowo-warsztatowej i 2500 godzin pracy konsultingowej (doradczej). Budował od podstaw i szkolił między innymi: działy sprzedaży, obsługi klienta i telemarketingu. Pracuje na co dzień z zarządami firm i zespołami handlowymi, prowadzi warsztaty rozwojowe, strategiczne oraz indywidualne sesje coachingowe dla managerów.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

#### Uczestnicy otrzymają:

- podstawowy pakiet materiałów szkoleniowych (notatnik, długopis, teczka),
- wybrane materiały udostępnione w formie drukowanej/elektronicznej,
- certyfikat ukończenia szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

1. **Zgłoszenie udziału:** za pośrednictwem BUR lub przesłanie zgłoszenia drogą mailową: [szkolenia@forecast.com.pl](mailto:szkolenia@forecast.com.pl) - we wskazanych terminach rekrutacji.
2. **Umiejętność podstawowej** obsługi komputera.
3. **Wniesienie opłaty** za udział w szkoleniu na minimum 3 dni robocze przed jego rozpoczęciem.
4. **Aktywne uczestnictwo i otwartość** które zawsze wzmacniają efekty udziału w usługach szkoleniowych!

Zapraszamy!

## Informacje dodatkowe

**Warunkiem uruchomienia** szkolenia jest udział min. 4 osób (wniesiona opłata).

**Usługa oferowana jako otwarta, ale może być również zrealizowana w formie zamkniętej u klienta** - wymagana deklaracja udziału min. 8 osób. W takim wypadku cena nie obejmuje kosztów logistycznych: zapewnienia sali szkoleniowej, cateringu dla uczestników, zakwaterowania i żywienia trenera.

**W przypadku usług dofinansowanych cena nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową.**

Czas trwania prezentowany jest **w godzinach dydaktycznych** (1h = 45 minut) i **uwzględnia przerwy.**

Pytania prosimy wysłać na adres: [szkolenia@forecast.com.pl](mailto:szkolenia@forecast.com.pl)

Informacje można uzyskać również pod numerami telefonu: **533 180 588**

## Adres

ul. Walerego Wróblewskiego 18/807

93-578 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie realizowane pod adresem wskazanym powyżej. Do dyspozycji uczestników będzie sala szkoleniowa, wyposażona w 15 stanowisk dla uczestników (biurka i krzesła) oraz stanowisko dla prowadzącego (biurko i krzesło), tablicę suchościeralną oraz rzutnik. W oknach zamontowano rolety nieprzepuszczające światła, co znacznie ułatwia prezentację materiałów multimedialnych. W budynku są windy. Sala jest klimatyzowana. Istnieje możliwość realizacji szkolenia pod wskazanym przez Zamawiającego usługę adresem

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**AGNIESZKA PAWŁOWSKA**

**E-mail** [szkolenia@forecast.com.pl](mailto:szkolenia@forecast.com.pl)

**Telefon** (+48) 533 180 588