



Profesjonalna autoprezentacja – jak budować wiarygodność, autorytet i spójny wizerunek podczas wystąpień publicznych

Numer usługi 2026/04/10/47095/3477987

3 062,70 PLN brutto
 2 490,00 PLN netto
 255,23 PLN brutto/h
 207,50 PLN netto/h
 284,58 PLN cena rynkowa ⓘ

ADN AKADEMIA
 spółka z
 ograniczoną
 odpowiedzialnością
 spółka
 komandytowa

★★★★★ 4,6 / 5
 385 ocen

📍 Warszawa
 🏠 Usługa szkoleniowa
 📄 stacjonarna
 ⌚ 12:00 h
 📅 10.09.2026 do 11.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi

Liderzy i menedżerowie, którzy chcą skutecznie komunikować się w biznesie i inspirować swoje zespoły.

- Przedsiębiorcy i profesjonalisci, którzy reprezentują swoje firmy przed klientami, partnerami i inwestorami.

- Osoby publiczne i twórcy treści – politycy, działacze społeczni, eksperci.

- Każdy, kto chce przełamać barierę strachu przed wystąpieniami, zyskać pewność siebie i mówić w sposób, który zostawia ślad w pamięci odbiorców.

Wymagania wstępne: brak.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

09-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest praktyczne przygotowanie Uczestników do prowadzenia przekonujących i profesjonalnych wystąpień publicznych – zarówno na żywo, jak i online. Uczestnicy nauczą się budować spójną strukturę prezentacji, świadomie wykorzystywać mowę ciała, głos i emocje, a także tworzyć angażujące historie, które zostają w pamięci odbiorców.

Szkolenie rozwija umiejętności autoprezentacji, perswazji i pracy z prezentacją multimedialną, a także przygotowuje do wystąpień przed kamerą, w mediach i p

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Po zakończeniu usługi uczestnik:</p> <p>zna zasady skutecznej autoprezentacji w wystąpieniach publicznych, rozumie mechanizmy budowania wiarygodności i autorytetu mówcy, identyfikuje elementy spójnego wizerunku zawodowego (komunikacja werbalna i niewerbalna), zna techniki radzenia sobie ze stresem i treścią podczas wystąpień publicznych.</p>	<p>obserwacja trenera podczas ćwiczeń i symulacji, analiza wykonanych zadań warsztatowych, rozmowy indywidualne, wypełnienie testu samooceny kompetencji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

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

1. Diagnoza i fundamenty pewności siebie

- Nagranie krótkiego wystąpienia (90 sek) jako „punkt wyjścia”
- Psychologia tremy i lęku: skąd bierze się stres przed wystąpieniem i jak nad nim zapanować
- Stres destrukcyjny vs mobilizujący
- Techniki z praktyki telewizyjnej: oddech, wizualizacja, reset ciała, „kotwice”.
- Poznaj swojego odbiorcę – analiza grupy docelowej, zrozumienie jej potrzeb komunikacyjnych, dopasowanie przekazu
- Sztuka improwizacji – radzenie sobie w trudnych sytuacjach
- Ćwiczenia praktyczne

2. Mowa ciała i obecność sceniczna:

- Co Twoje ciało mówi, zanim zabierzesz głos
- „Aura emocjonalna” – ciało jako zwierciadło emocji, czyli pierwsze wrażenie
- Postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy – co wzmacnia komunikat, a co go osłabia
- Energia mówcy – dlaczego jedni przyciągają bardziej niż inni
- Kontakt z publicznością i kamerą
- Wizerunek zewnętrzny – wygląd jako część komunikatu
- Zarządzanie przestrzenią i nastrojem
- Ćwiczenia: wystąpienie „bez słów”, praca w parach „lustro”, skan ciała

3. Głos i słowo – siła przekazu:

- Głos – Twoje narzędzie komunikacji i wpływu
- Emisja głosu – tempo, rytm, intonacja, pauza, napięcie głosu
- Oddychanie – fundament silnego i stabilnego głosu
- Głos pod presją – jak opanować stres i drżenie głosu
- Dykcja – jak mówić wyraźnie i pewnie
- Dynamika wypowiedzi – świadome operowanie pauzą, akcentami, tonem

4. Struktura i scenariusz wystąpienia, storytelling:

- Dlaczego struktura jest kluczem
- Od pomysłu do gotowego planu: SCQA, 3×3, Monroe's Motivated Sequence
- Potęga storytellingu – jak wplatać historie, by budowały emocje i zapadały w pamięć
- Zasady dobrego zakończenia – jak zostawić silne wrażenie

5. Angażowanie publiczności i interakcja:

- Psychologia uwagi: co przyciąga, co gubi słuchaczy
- Nastawienie do odbiorców – połowa sukcesu
- Techniki angażowania: pytania, echo, ręce w górę, żarty, anegdoty

- Interakcja online: ankiety, chat, quizy, break-out rooms
- Poczucie humoru jako narzędzie budowania relacji
- Co robić, gdy odbiorcy nie reagują
- Ćwiczenie: 3-minutowe wystąpienie z min. 2 interakcjami

6. Perswazja i Q&A:

- Kluczowe techniki perswazyjne
- 6 zasad wpływu społecznego wg Cialdiniego
- Etos, patos, logos – jak budować autorytet, emocje i logikę
- Monroe's Motivated Sequence – 5 kroków przekonującej narracji
- Język wpływu i słowa, które działają
- Emocje w perswazji – jak je budzić i kontrolować
- Etyka wywierania wpływu
- Trudne pytania – jak zachować spokój i kontrolę

7. Autoprezentacja i Twój styl osobisty – symulacje medialne

- Wystąpienie w studio telewizyjnym – praktyczne wskazówki
- Rozmowa z dziennikarzem – jak odpowiadać, by zachować kontrolę nad przekazem
- Konferencja prasowa/briefing – jak odpowiadać na trudne pytania i panować nad narracją
- Komunikacja mobilna – wystąpienia przed smartfonem
- Elevator intro
- Wizytówka video – porównanie „przed i po”
- Feedback: analiza występów, wskazanie mocnych stron i obszarów do rozwoju

8. Właściwa praca z prezentacją multimedialną:

- cechy dobrej prezentacji, sposoby jej prawidłowego przedstawienia
- jak prawidłowo skoordynować wypowiedź ze slajdami prezentacji?

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 2

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Profesjonalna autoprezentacja – jak budować wiarygodność, autorytet i spójny wizerunek podczas wystąpień publicznych	Małgorzata Dzieciniak	10-09-2026	10:00	16:00	06:00
2 z 2 Profesjonalna autoprezentacja – jak budować wiarygodność, autorytet i spójny wizerunek podczas wystąpień publicznych	Małgorzata Dzieciniak	11-09-2026	10:00	16:00	06:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 062,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	255,23 PLN
Koszt osobogodziny netto	207,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Małgorzata Dzieciniak

Małgorzata Dzieciniak jest trenerką i ekspertką w obszarze wystąpień publicznych, autoprezentacji oraz świadomej komunikacji. Specjalizuje się w pracy nad budowaniem wiarygodności, autentycznego autorytetu oraz spójnego wizerunku w sytuacjach ekspozycji publicznej. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla firm oraz organizacji, realizowane w formie stacjonarnej, online i hybrydowej.

Swoje doświadczenie zawodowe wykorzystuje w pracy z menedżerami, ekspertami i zespołami, wspierając ich w przygotowywaniu profesjonalnych wystąpień, prezentacji biznesowych oraz komunikacji przed kamerą. W pracy trenerskiej koncentruje się na praktycznym treningu umiejętności, obejmującym m.in. strukturę wypowiedzi, pracę z głosem i mową ciała, zarządzanie stresem oraz świadome wykorzystanie komunikacji niewerbalnej.

Jest związana z realizacją szkoleń prowadzonych m.in. we współpracy z ADN Akademia, gdzie pełni rolę trenerki wystąpień publicznych i komunikacji. Równolegle prowadzi własne projekty szkoleniowe w obszarze rozwoju kompetencji komunikacyjnych, w tym warsztaty oraz indywidualne treningi wystąpień publicznych.

Szkolenia Małgorzaty Dzieciniak mają charakter praktyczny i oparte są na ćwiczeniach, symulacjach wystąpień oraz analizie nagrań, co umożliwia bezpośrednie przeniesienie zdobytych umiejętności do codziennej pracy zawodowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

autorskie materiały szkoleniowe trenera

Warunki uczestnictwa

Warunki organizacyjne

- obecność przez minimum **80–100%** czasu trwania szkolenia,
- aktywny udział w ćwiczeniach, zadaniach i dyskusjach,

Formalności

- wcześniejsze zgłoszenie udziału i uzupełnienie niezbędnych danych,
- akceptacja regulaminu uczestnictwa,

Adres

ul. Grzybowska 56
00-844 Warszawa
woj. mazowieckie

CK ADN Browary Warszawskie, Biura „Przy Warzelni”

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Sokołowska

E-mail biuro@szkolenia-dofinansowane.net

Telefon (+48) 22 2082 832