



Trening medialny – warsztaty kamerowe z Maciejem Orłosiem

Numer usługi 2026/04/28/10940/3519574

2 644,50 PLN brutto
2 150,00 PLN netto
293,83 PLN brutto/h
238,89 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

446 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 09:00 h

📅 18.05.2026 do 18.05.2026

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

14-05-2026

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 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

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 – oceniaj 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 autoreprezentacja

- 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 pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do tematu – trochę teorii; Komunikacja niewerbalna	Maciej Orłoś	18-05-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Komunikacja werbalna	Maciej Orłoś	18-05-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 9 Przerwa	Maciej Orłoś	18-05-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 9 Ćwiczenia praktyczne – wystąpienia i autoprezentacja	Maciej Orłoś	18-05-2026	11:15	13:00	01:45
5 z 9 Przerwa	Maciej Orłoś	18-05-2026	13:00	14:00	01:00
6 z 9 Praca przed kamerą – warsztaty	Maciej Orłoś	18-05-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Przerwa	Maciej Orłoś	18-05-2026	15:00	15:15	00:15
8 z 9 Podsumowanie	Maciej Orłoś	18-05-2026	15:15	16:30	01:15
9 z 9 Walidacja usługi	-	18-05-2026	16:30	17:15	00:45

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	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