



Autoprezentacja - szkolenie

Numer usługi 2026/04/29/20306/3522795

900,00 PLN brutto

731,71 PLN netto

112,50 PLN brutto/h

91,46 PLN netto/h

249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świsł-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 04.09.2026 do 04.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie z zakresu autoprezentacji skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i poszukujących pracy, które chcą rozwinąć umiejętność skutecznego i świadomego prezentowania siebie w sytuacjach zawodowych i społecznych.</p> <p>Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy różnych branż i stanowisk, menedżerowie, przedsiębiorcy, osoby występujące publicznie, uczestniczące w spotkaniach biznesowych, rozmowach kwalifikacyjnych, prezentacjach lub kontaktach z klientami, a także osoby planujące rozwój kariery zawodowej. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani specjalistycznego przygotowania.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	28-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników wiedzy i umiejętności z zakresu świadomej autoprezentacji oraz budowania spójnego i profesjonalnego wizerunku w sytuacjach zawodowych i społecznych. Uczestnicy poznają zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, nauczą się prezentować swoje kompetencje, mocne strony i osiągnięcia, a także radzić sobie ze stresem i treścią podczas występów oraz kontaktów interpersonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe zasady skutecznej autoprezentacji	definiuje pojęcie autoprezentacji wskazuje cele i znaczenie autoprezentacji w życiu zawodowym rozdziela elementy budujące spójny wizerunek osobisty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w autoprezentacji	identyfikuje elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej rozpoznaje bariery komunikacyjne wpływające na odbiór wizerunku wskazuje sposoby świadomego wykorzystania mowy ciała i głosu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi zaprezentować swoje kompetencje i mocne strony w różnych sytuacjach zawodowych Jest świadomy znaczenia autoprezentacji dla budowania wizerunku i relacji zawodowych	wskazuje sposoby prezentowania doświadczenia i umiejętności dobiera formę autoprezentacji do sytuacji (np. rozmowa kwalifikacyjna, spotkanie biznesowe) rozdziela zachowania wspierające i osłabiające wizerunek uzasadnia wpływ autoprezentacji na odbiór osoby w środowisku zawodowym wskazuje konsekwencje nieefektywnej autoprezentacji identyfikuje obszary do dalszego rozwoju w zakresie budowania wizerunku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie 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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Czas trwania

- 8 godzin online w czasie rzeczywistym
- Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł 1. Podstawy autoprezentacji

- znaczenie autoprezentacji we współczesnym świecie zawodowym
- kluczowe elementy skutecznej autoprezentacji

Moduł 2. Rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju

- analiza mocnych i słabych stron (analiza SWOT)
- identyfikacja barier komunikacyjnych

Moduł 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna w autoprezentacji

- budowanie pewności siebie i pozytywnego pierwszego wrażenia
- reagowanie na krytykę – konstruktywna reakcja i odpowiedź
- podstawowe techniki wywierania wpływu
- określenie własnego stylu i osobowości komunikacyjnej

Moduł 4. Autoprezentacja w różnych sytuacjach zawodowych

- autoprezentacja podczas rozmów rekrutacyjnych
- prezentowanie siebie w środowisku biznesowym

Moduł 5. Zajęcia praktyczne

- przygotowanie krótkiego wystąpienia autoprezentacyjnego
- trening asertywności
- ćwiczenia z zakresu modulacji głosu (poszerzanie skali głosu)

- praca z mikrofonem i kamerą

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 6

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł 1. Podstawy autoprezentacji	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	04-09-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 6 Moduł 2. Rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	04-09-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 6 Moduł 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna w autoprezentacji	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	04-09-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 6 Moduł 4. Autoprezentacja w różnych sytuacjach zawodowych	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	04-09-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 6 Moduł 5. Zajęcia praktyczne	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	04-09-2026	13:00	15:00	02:00
6 z 6 Walidacja	-	04-09-2026	15:00	15:20	00:20

Cennik

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

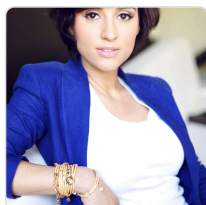
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,46 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

Mgr Pedagogiki, coach i trener biznesu. Od 10 lat prowadzi szkolenia grupowe i warsztaty rozwojowe z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji, asertywności i budowania wizerunku, również dla osób z niepełnosprawnością. Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego uczestników, łącząc wiedzę z pedagogiki i doświadczenie coachingowe.

Informacje dodatkowe

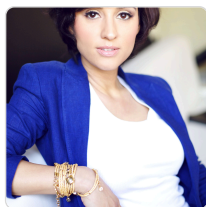
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają **prezentację szkoleniową w formacie PDF**, zawierającą wszystkie najważniejsze treści omawiane podczas szkolenia, przykłady, ćwiczenia oraz wskazówki praktyczne. Materiały te będą przesłane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia lub udostępnione do pobrania w trakcie sesji online.

Warunki techniczne

- Platforma szkoleniowa:** Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem **Google Meet**, umożliwiającej kontakt face-to-face między prowadzącym a uczestnikami.
- Sprzęt uczestnika:** Uczestnik powinien dysponować komputerem, laptopem lub tabletem z dostępem do kamery i mikrofonu.
- Parametry łącza internetowego:** Stabilne połączenie z Internetem o minimalnej przepustowości 5 Mb/s w górę i w dół, zapewniające płynny obraz i dźwięk podczas sesji online.
- Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka internetowa obsługująca Google Meet lub aplikacja Google Meet, umożliwiająca korzystanie z funkcji czatu, dzielenia ekranu oraz pobranie materiałów szkoleniowych (prezentacja PDF).
- Środowisko pracy:** Ciche miejsce umożliwiające aktywny udział w szkoleniu, w tym korzystanie z kamery i mikrofonu podczas ćwiczeń praktycznych oraz dyskusji grupowych.

Kontakt



AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

E-mail ask@szkolameskiegostylu.pl

Telefon (+48) 513 125 202