



Centrum Doradztwa
Finansowego
Urszula Bancerz

★★★★★ 5,0 / 5

30 ocen

Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie

Numer usługi 2026/05/06/11986/3542089

- Usługa szkoleniowa
- zdalna w czasie rzeczywistym
- Zajęcia grupowe
- 14:00 h
- 30.05.2026 do 31.05.2026

2 200,00 PLN brutto
2 200,00 PLN netto
157,14 PLN brutto/h
157,14 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie kierowane do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedsiębiorcy i kadra zarządzająca, • trenerzy, doradcy, nauczyciele, • osoby reprezentujące firmę w mediach i na wydarzeniach branżowych, • pracownicy działów sprzedaży i marketingu, • osoby przygotowujące się do wystąpień konferencyjnych, prezentacji ofertowych lub medialnych. <p>Nie są wymagane wcześniejsze kompetencje z zakresu wystąpień publicznych</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	29-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 przygotowanie uczestnika do samodzielnego prowadzenia skutecznych wystąpień, opartych na pewności siebie i świadomym zarządzaniu emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik posiada wiedzę niezbędną do samodzielnego przygotowania wystąpień publicznych, obejmującą zrozumienie mechanizmów stresu scenicznego, znajomość technik redukcji napięcia oraz zasad budowania skutecznej i profesjonalnej prezentacji.	Uczestnik identyfikuje przyczyny stresu, dobiera metody opanowania napięcia oraz wskazuje merytoryczne zasady konstruowania struktury wystąpienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Uczestnik wykazuje gotowość do samodzielnego projektowania i merytorycznego przygotowania wystąpień publicznych poprzez dobór adekwatnych technik redukcji stresu, struktur przekazu oraz narzędzi komunikacji niewerbalnej i argumentacji, zapewniających klarowność i skuteczność oddziaływania na odbiorców.	Uczestnik potrafi dobrać metodę radzenia sobie ze stresem, identyfikuje zasady konstruowania struktury wypowiedzi oraz techniki skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w scenariuszach wystąpień publicznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Uczestnik jest przygotowany do samodzielnego budowania postawy profesjonalnego mówcy poprzez znajomość zasad budowania autorytetu, przyjmowania uwag (feedbacku) oraz metod przełamywania lęku przed występami.	Uczestnik potwierdza znajomość zasad niezbędnych do samodzielnego budowania autorytetu, konstruktywnego reagowania na feedback oraz stosowania metod redukcji lęku przed wystąpieniami.	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 szkolenia:

1. Mechanizm lęku przed wystąpieniami

- czym jest stres sceniczny – mechanizmy biologiczne i psychologiczne
- najczęstsze źródła lęku (ocena, perfekcjonizm, przekonania)
- indywidualny profil reakcji stresowej
- autodiagnoza poziomu napięcia

2. Techniki redukcji stresu i napięcia

- techniki oddechowe obniżające napięcie
- szybkie metody regulacji emocji przed wystąpieniem
- praca z ciałem i postawą
- techniki ugruntowania (tu i teraz)
- zmiana przekonań blokujących pewność siebie

3. Struktura i przygotowanie wystąpienia

- jak budować jasną i logiczną strukturę prezentacji
- zasada trzech punktów i storytelling
- otwarcie i zamknięcie, które buduje autorytet
- jak mówić prosto o trudnych rzeczach

4. Wizerunek i komunikacja niewerbalna

- głos, tempo, pauza
- kontakt wzrokowy i praca z przestrzenią
- język ciała a poziom wiarygodności
- najczęstsze błędy mówców

5. Wystąpienia praktyczne uczestników

- nagranie krótkiego wystąpienia
- analiza i informacja zwrotna
- indywidualne rekomendacje rozwojowe

6. Walidacja

Weryfikacja osiągnięcia efektów uczenia się odbędzie się poprzez obiektywny test wiedzy i umiejętności przeprowadzany w formie elektronicznej (test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie). Test walidacyjny został zaprojektowany przez trenera zgodnie z kryteriami weryfikacji, natomiast sama ocena testu odbywa się bez udziału trenera (wynik generowany automatycznie przez system). Trener nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Zapewnia to pełną niezależność i bezstronność wyników oraz natychmiastową informację zwrotną dla uczestnika i jednostki szkoleniowej. Czas walidacji to 45 minut (1 godzina dydaktyczna).

Szkolenie składa się z 16 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut). Każdego dnia przewidziane są przerwy w łącznej liczbie 60 minut. Przerwy nie są wliczone w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Bancierz	30-05-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 -	Przerwa	-	30-05-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Bancierz	30-05-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 12 -	Przerwa	-	30-05-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Bancierz	30-05-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Bancierz	31-05-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 12 -	Przerwa	-	31-05-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Bancierz	31-05-2026	11:30	13:30	02:00
9 z 12 -	Przerwa	-	31-05-2026	13:30	13:45	00:15
10 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Bancierz	31-05-2026	13:45	15:00	01:15
11 z 12 -	Przerwa	-	31-05-2026	15:00	15:15	00:15
12 z 12 -	Walidacja	Urszula Bancierz	31-05-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	04:00
w tym suma godzin zajęć	01:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

02:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	157,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	157,14 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Urszula Bancierz

Urszula Bancierz – przedsiębiorca, trener biznesu, mentor z 35-letnim doświadczeniem w prowadzeniu i rozwijaniu działalności gospodarczej. Właścicielka Centrum Doradztwa Finansowego specjalizującego się w pozyskiwaniu funduszy unijnych oraz doradztwie strategicznym dla przedsiębiorców. Koordynator licznych projektów szkoleniowo-doradczych skierowanych do osób bezrobotnych oraz przedsiębiorców sektora MŚP. W ramach realizowanych projektów: • przeszkolono ponad 2000 osób, • przy wsparciu doradczym powstało ponad 300 nowych działalności gospodarczych, • pozyskano ponad 100 mln zł środków na rozwój przedsiębiorstw. Założycielka Fundacji Regionalne Inkubatory Przedsiębiorczości w Łukowie, której celem jest wspieranie osób przedsiębiorczych oraz rozwój kompetencji biznesowych młodzieży i dorosłych. Założycielka Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli „MERITUM” posiadającego akredytację Kuratora Oświaty. Posiada wieloletnie doświadczenie w: • projektowaniu i weryfikacji modeli biznesowych, • analizie opłacalności przedsięwzięć, • planowaniu finansowym, • doradztwie przy zakładaniu

działalności gospodarczej, • mentoringu przedsiębiorców na różnych etapach rozwoju firmy, • prowadzeniu warsztatów z metody Design Thinking i Business Model Canvas Łączy praktyczne doświadczenie rynkowe z realizacją projektów współfinansowanych ze środków publicznych oraz działalnością instytucjonalną i społeczną w obszarze wspierania przedsiębiorczości.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają prezentację z zakresu tematyki szkolenia, przygotowaną przez trenera.

Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

Informacje dodatkowe

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć realizowanych w formie zdalnej (online) w czasie rzeczywistym.

Obecność uczestników potwierdzana będzie za pomocą cyfrowych zrzutów ekranu (print-screen) z panelu „Uczestnicy” na platformie Zoom. Dokumentacja ta będzie sporządzana dwukrotnie w trakcie trwania każdego dnia szkoleniowego, co pozwoli na precyzyjne potwierdzenie obecności w czasie rzeczywistym.

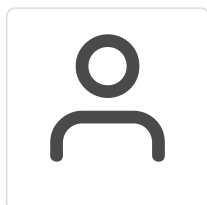
Informacja o zwolnieniu z VAT: Usługa zwolniona z VAT na podst. art. 43 ust. 1 pkt. 29 lit.a, wpis do ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 42, prowadzony przez Starostwo Powiatowe w Łukowie.

Warunki techniczne

Ze względu na charakter szkolenia oraz konieczność przeprowadzenia egzaminu elektronicznego, uczestnik jest zobowiązany do zapewnienia sobie następujących warunków technicznych:

- **Sprzęt:** Własny laptop z zasilaczem. Praca na tabletach lub smartfonach jest niedopuszczalna ze względu na brak interfejsu platformy egzaminacyjnej.
- **Łącze internetowe:** Stabilne połączenie internetowe o minimalnej prędkości 5 Mbps (download/upload), umożliwiające niezakłóconą transmisję audio-wideo oraz jednoczesną pracę w przeglądarce.
- **Oprogramowanie:** Aktualna wersja przeglądarki internetowej (zalecane Google Chrome lub Microsoft Edge) oraz zainstalowana aplikacja Zoom (lub dostęp przez przeglądarkę z uprawnieniami do kamery i mikrofonu).
- **Sprawna kamera internetowa oraz mikrofon.** Są one niezbędne do weryfikacji obecności (dokumentacja w formie zrzutów ekranu) oraz bieżącej interakcji z trenerem.

Kontakt



Karolina Butwina

E-mail kontakt@edukacjaonline.com

Telefon (+48) 784 684 362