



Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne-szkolenie

Numer usługi 2026/06/08/37822/3611725

984,00 PLN brutto
800,00 PLN netto
140,57 PLN brutto/h
114,29 PLN netto/h
250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

"FORECAST
CONSULTING"
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

60 ocen

📍 Łódź
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 07:00 h
📅 08.09.2026 do 08.09.2026

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	2
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	04-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 przybliżały do realizacji założonych celów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

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

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

- 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 radzenie 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 pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne.	Zajęcia	Maciej Rzepkowski	08-09-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 8 -	Przerwa	-	08-09-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 8 Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne.	Zajęcia	Maciej Rzepkowski	08-09-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 8 -	Przerwa	-	08-09-2026	12:15	12:45	00:30
5 z 8 Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne.	Zajęcia	Maciej Rzepkowski	08-09-2026	12:45	14:15	01:30
6 z 8 -	Przerwa	-	08-09-2026	14:15	14:30	00:15
7 z 8 Prezentacja, autoprezentacja i wystąpienia publiczne.	Zajęcia	Maciej Rzepkowski	08-09-2026	14:30	15:45	01:15
8 z 8 -	Walidacja	-	08-09-2026	15:45	16:00	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:00
w tym suma godzin zajęć	05:45
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:00

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, jeżeli 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	984,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,57 PLN
Koszt osobogodziny netto	114,29 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:00

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 WSiLiZ 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 - 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 wyżywienia 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 wysyłać na adres: 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

Telefon (+48) 533 180 588