








Centrum Doradztwa
Finansowego
Urszula Bancercz
★★★★★ 5,0 / 5
32 oceny

Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie. Projekt Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe. Projekt Kierunek Rozwój (WUP Toruń).

Numer usługi 2026/06/11/11986/3620251

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  Zajęcia grupowe
-  14:00 h
-  11.07.2026 do 12.07.2026

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
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
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> <p>Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz uczestników projektu Kierunek Rozwój (WUP Toruń).</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	10-07-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

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
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Uczestnik identyfikuje przyczyny stresu, dobiera metody opanowania napięcia oraz wskazuje merytoryczne zasady konstruowania struktury wystąpienia.</p> <p>Uczestnik potrafi dobrać metodę radzenia sobie ze stresem, identyfikuje zasady konstruowania struktury wypowiedzi oraz techniki skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w scenariuszach wystąpień publicznych.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Kompetencje społeczne: Uczestnik jest przygotowany do samodzielnego budowania postawy profesjonalnego mówcy poprzez znajomość zasad budowania autorytetu, przyjmowania uwag (feedbacku) oraz metod przełamania lęku przed występami.</p>	<p>Uczestnik potwierdza znajomość zasad niezbędnych do samodzielnego budowania autorytetu, konstruktywnego reagowania na feedback oraz stosowania metod redukcji lęku przed wystąpieniami.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</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

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.

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 Banczerz	11-07-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 12 -	Przerwa	-	11-07-2026	11:00	11:30	00:30
3 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Banczerz	11-07-2026	11:30	13:30	02:00
4 z 12 -	Przerwa	-	11-07-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Banczerz	11-07-2026	14:00	16:00	02:00
6 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Banczerz	12-07-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 12 -	Przerwa	-	12-07-2026	11:00	11:30	00:30
8 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Banczerz	12-07-2026	11:30	13:30	02:00
9 z 12 -	Przerwa	-	12-07-2026	13:30	13:45	00:15
10 z 12 Wystąpienia publiczne	Zajęcia	Urszula Banczerz	12-07-2026	13:45	15:00	01:15
11 z 12 -	Przerwa	-	12-07-2026	15:00	15:15	00:15
12 z 12 -	Walidacja	Urszula Banczerz	12-07-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

Cennik

Cennik

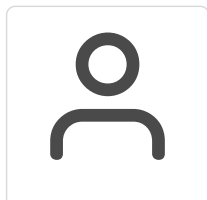
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	157,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	157,14 PLN

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

Zawarto umowę z WUP w Szczecinie w ramach Projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.

Zawarto umowę ramową z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój.

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