








Centrum Doradztwa  
Finansowego  
Urszula Bancierz

★★★★★ 4,9 / 5  
40 ocen

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

Numer usługi 2026/07/09/11986/3679189

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  Zajęcia indywidualne
-  14:00 h
-  14.07.2026 do 16.07.2026

2 240,00 PLN brutto  
2 240,00 PLN netto  
160,00 PLN brutto/h  
160,00 PLN netto/h  
181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Identyfikator projektów</b>	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Szkolenie kierowane do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedsiębiorcy i kadra zarządzająca,</li> <li>• trenerzy, doradcy, nauczyciele,</li> <li>• osoby reprezentujące firmę w mediach i na wydarzeniach branżowych,</li> <li>• pracownicy działów sprzedaży i marketingu,</li> <li>• osoby przygotowujące się do wystąpień konferencyjnych, prezentacji ofertowych lub medialnych.</li> </ul> <p>Nie są wymagane wcześniejsze kompetencje z zakresu wystąpień publicznych</p> <p><b>Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe oraz uczestników projektu Kierunek Rozwój (WUP Toruń).</b></p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	1
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	13-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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
<p><b>Wiedza:</b> 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>Uczestnik identyfikuje przyczyny stresu, dobiera metody opanowania napięcia oraz wskazuje merytoryczne zasady konstruowania struktury wystąpienia.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p><b>Umiejętności:</b> 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 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><b>Kompetencje społeczne:</b> 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. Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest osiągnięcie **minimum 70% poprawnych odpowiedzi**.

Czas walidacji to 30 minut.

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: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Zajęcia - Wystąpienia publiczne bez lęku.	Zajęcia	Urszula Banczerz	14-07-2026	15:00	17:00	02:00
<b>2 z 13</b> -	Przerwa	-	14-07-2026	17:00	17:30	00:30
<b>3 z 13</b> Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie	Zajęcia	Urszula Banczerz	14-07-2026	17:30	19:15	01:45
<b>4 z 13</b> Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie	Zajęcia	Urszula Banczerz	15-07-2026	14:00	15:30	01:30
<b>5 z 13</b> -	Przerwa	-	15-07-2026	15:30	16:00	00:30
<b>6 z 13</b> Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie	Zajęcia	Urszula Banczerz	15-07-2026	16:00	17:30	01:30
<b>7 z 13</b> -	Przerwa	-	15-07-2026	17:30	18:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie	Zajęcia	Urszula Bancierz	15-07-2026	18:00	19:30	01:30
9 z 13 Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie	Zajęcia	Urszula Bancierz	16-07-2026	14:00	15:30	01:30
10 z 13 -	Przerwa	-	16-07-2026	15:30	15:45	00:15
11 z 13 Wystąpienia publiczne bez lęku – praktyczne techniki redukcji stresu i budowania pewności siebie	Zajęcia	Urszula Bancierz	16-07-2026	15:45	17:30	01:45
12 z 13 -	Przerwa	-	16-07-2026	17:30	17:45	00:15
13 z 13 -	Walidacja	Urszula Bancierz	16-07-2026	17:45	18:15	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	11:30
w tym suma godzin walidacji	00:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 240,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 240,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	160,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	160,00 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.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest osiągnięcie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

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](mailto:kontakt@edukacjaonline.com)

**Telefon** (+48) 784 684 362