



STYLEWATCH
GROUP SYLWIA
ANTOSZKIEWICZ

Brak ocen dla tego dostawcy

Autoprezentacja ekspercka. Kształtowanie autorytetu od pierwszego wrażenia po wystąpienia publiczne - szkolenie

Numer usługi 2026/07/17/205733/3694911

- 📋 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 14:30 h
- 📅 07.11.2026 do 08.11.2026

4 458,75 PLN brutto
3 625,00 PLN netto
307,50 PLN brutto/h
250,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet, które chcą:

- świadomie budować swój autorytet i profesjonalny wizerunek,
- rozwijać kompetencje związane z autoprezentacją w biznesie,
- skuteczniej komunikować swoją wiedzę, doświadczenie i wartość,
- zwiększyć pewność siebie podczas wystąpień publicznych i spotkań biznesowych,
- przygotowywać profesjonalne prezentacje swojej działalności oraz oferty,
- rozwijać umiejętność występowania przed kamerą oraz podczas wydarzeń stacjonarnych,
- świadomie wykorzystywać elementy wizerunku, komunikacji, głosu i wystąpień do budowania swojej pozycji zawodowej,
- wykorzystywać sztuczną inteligencję do przygotowywania materiałów wspierających autoprezentację oraz wystąpienia.

Szkolenie skierowane jest m.in. do:

- przedsiębiorczyń,
- ekspertek,
- właścicielek działalności usługowych,
- liderek,
- menedżerek,
- twórczyń internetowych,
- kobiet rozwijających markę osobistą,
- osób występujących publicznie lub planujących rozpoczęcie działalności eksperckiej.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji	05-11-2026
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 rozwój kompetencji uczestniczek w zakresie świadomej autoprezentacji eksperckiej wspierającej budowanie autorytetu, profesjonalnego wizerunku oraz skutecznej komunikacji w środowisku zawodowym. Podczas szkolenia uczestniczki nauczą się świadomie wykorzystywać elementy profesjonalnego wizerunku, komunikacji, występów publicznych, pracy z głosem oraz obecności na scenie i przed kamerą do budowania zaufania i wiarygodności. Poznają również sposoby wykorzystywania narzędzi AI.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka identyfikuje elementy wpływające na profesjonalną autoprezentację.	wskazuje elementy wpływające na pierwsze wrażenie, rozpoznaje zasady budowania profesjonalnego wizerunku, opisuje elementy wpływające na budowanie autorytetu w środowisku zawodowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka przygotowuje profesjonalną prezentację swojej działalności.	opracowuje opis swojej działalności, przygotowuje krótką autoprezentację ekspercką, dobiera sposób komunikowania swojej wartości do odbiorców, rozpoznaje elementy wpływające na skuteczność komunikacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka wykorzystuje narzędzia sztucznej inteligencji wspierające przygotowanie autoprezentacji.	tworzy prompty wspierające przygotowanie występów, wykorzystuje AI do opracowania materiałów tekstowych, wykorzystuje AI do przygotowania prezentacji swojej działalności, wykorzystuje AI do organizacji procesu przygotowania występów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka rozpoznaje zasady profesjonalnych występów publicznych.	wskazuje elementy wpływające na odbiór mówcy, rozpoznaje znaczenie głosu, sposobu mówienia oraz przygotowania do występów, opisuje znaczenie pracy z kamerą oraz występów online.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka stosuje zasady świadomej autoprezentacji podczas krótkiego wystąpienia.	przygotowuje krótką prezentację swojej działalności, wykorzystuje poznane zasady autoprezentacji, prezentuje przygotowaną wypowiedź podczas ćwiczenia praktycznego.	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

DZIEŃ I

Moduł 1 (2 h)

Pierwsze wrażenie i profesjonalny wizerunek ekspertki

Omówienie znaczenia pierwszego wrażenia w budowaniu autorytetu zawodowego. Analiza elementów profesjonalnego wizerunku, świadomego doboru stroju, estetyki oraz spójności komunikacji wizualnej. Praca nad dopasowaniem sposobu prezentowania siebie do charakteru działalności i grupy odbiorców.

Prowadząca: **Sylwia Antoszkiewicz**

Moduł 2 (2 h)

Jak mówić i pisać o sobie, żeby budować zaufanie

Budowanie komunikacji wspierającej profesjonalny wizerunek ekspertki. Tworzenie bio, przedstawienia swojej działalności, krótkiej autoprezentacji oraz sposobów komunikowania swojej wartości podczas spotkań biznesowych, networkingu i w internecie.

Prowadząca: **Sylwia Antoszkiewicz**

Moduł 3 (2 h)

AI jako wsparcie profesjonalnej autoprezentacji

Praktyczne wykorzystanie sztucznej inteligencji do przygotowywania bio, opisów działalności, prezentacji eksperckich, wystąpień oraz materiałów wspierających budowanie profesjonalnego wizerunku. Omówienie zasad tworzenia promptów oraz organizacji procesu przygotowania do wystąpień.

Prowadząca: **Sylwia Antoszkiewicz**

DZIEŃ II

Moduł 4 (2 h)

Głos jako narzędzie budowania autorytetu

Praktyczne ćwiczenia rozwijające emisję głosu, oddech, dykcję, tempo wypowiedzi oraz świadome wykorzystywanie głosu podczas wystąpień publicznych, spotkań biznesowych i nagrań online.

Prowadząca: **Anna Moskal**

Moduł 5 (2 h)

Scena, kamera i swoboda wystąpień

Praktyczna praca nad świadomym wykorzystywaniem ciała podczas wystąpień publicznych i przed kamerą. Ćwiczenia obejmujące pracę z przestrzenią, kamerą, kontaktem z odbiorcą, redukcją stresu oraz budowaniem swobody występowania.

Prowadząca: **Anna Moskal**

Moduł 6 (2 h)

Praktyczne laboratorium autoprezentacji eksperckiej oraz walidacja efektów uczenia się

Warsztat praktyczny podsumowujący szkolenie. Każda uczestniczka przygotowuje i prezentuje około trzyminutową autoprezentację swojej działalności lub marki osobistej, wykorzystując kompetencje zdobyte podczas obu dni szkolenia. Po każdym wystąpieniu uczestniczka otrzymuje indywidualną informację zwrotną dotyczącą sposobu komunikacji, głosu, pracy z ciałem oraz budowania autorytetu.

Podsumowanie szkolenia.

Walidacja efektów uczenia się – test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1: Pierwsze wrażenie i profesjonalny wizerunek ekspertki	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	07-11-2026	10:00	12:00	02:00
2 z 9 Moduł 2: Jak mówić i pisać o sobie, żeby budować zaufanie	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	07-11-2026	12:00	14:00	02:00
3 z 9 -	Przerwa	-	07-11-2026	14:00	15:00	01:00
4 z 9 Moduł 3: AI jako wsparcie profesjonalnej autoprezentacji	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	07-11-2026	15:00	17:00	02:00
5 z 9 Moduł 4: Głos jako narzędzie budowania autorytetu	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	08-11-2026	09:00	11:00	02:00
6 z 9 Moduł 5: Scena, kamera i swoboda występów	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	08-11-2026	11:00	13:00	02:00
7 z 9 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:00	14:00	01:00
8 z 9 Moduł 6: Praktyczne laboratorium autoprezentacji eksperckiej oraz walidacja efektów uczenia się	Zajęcia	Sylwia Antoszkiewicz z	08-11-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
929 -	Walidacja	Sylwia Antoszkiewicz	08-11-2026	16:00	16:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:30
w tym suma godzin zajęć	12:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:30

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, jeśli 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	4 458,75 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 625,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	307,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Antoszkiewicz

Ekspertka ds. wizerunku i mentorka, która łączy doświadczenie zdobyte w międzynarodowych korporacjach, agencjach komunikacji i podczas realizacji projektów dla największych marek z ponad dwudziestoletnią praktyką w pracy z kobietami. Jest twórczynią autorskiej metody Inside Your Style®, rozwijanej od ponad dwóch dekad podczas pracy z tysiącami kobiet oraz realizacji projektów dla biznesu. Metoda łączy komunikację wizerunkową, psychologię zmiany i świadomą pracę z wizerunkiem, pomagając wykorzystywać go jako narzędzie wspierające rozwój kariery, budowanie zaufania i profesjonalnej pozycji na rynku. Karierę zawodową rozpoczynała w Philip Morris, następnie odpowiadała za projekty wizerunkowe dla marek Marks & Spencer, Reebok i Atlantic, zdobywała doświadczenie w agencji Corporate Profiles DDB, a jako niezależna ekspertka realizowała projekty dla największych firm w Polsce, m.in. Grupy Żywiec, British American Tobacco, Procter & Gamble, Estée Lauder Companies, Deutsche Bank, Pandora, PZU i Bonprix. Prowadziła programy telewizyjne emitowane na antenach TVN i Wirtualnej Polski, a jako ekspertka wielokrotnie udzielała wywiadów oraz komentarzy dla czołowych magazynów i mediów poświęconych biznesowi, modzie i rozwojowi kobiet, takich jak Elle, Vogue, Wysokie Obcasy czy Glamour. Nominowana do nagrody „Doskonałość Sieci” przez „Twój Styl”. Obecnie prowadzi szkolenia, programy mentoringowe oraz certyfikowane ścieżki rozwoju zawodowego, przygotowując kolejne specjalistki do pracy autorską

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każda uczestniczka otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych w formie cyfrowej (plik PDF).

Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi rozwojowej:

Szkolenie trwa 7 godzin zegarowych

Przerwy i egzamin wewnętrzny wliczone są w czas trwania usługi

Sprawdzanie obecności uczestników: Frekwencja uczestników dokumentowana jest poprzez raporty generowane z platformy Zoom

Warunki techniczne i organizacyjne:

Opis w zakładce WARUNKI TECHNICZNE

Warunki techniczne

Urządzenie: Komputer stacjonarny lub laptop.

· **Połączenie internetowe:** stabilne Wi-Fi

· **Audio:** mikrofon oraz głośniki/słuchawki zapewniające dwustronną komunikację.

Wymagania dotyczące oprogramowania i kont:

· Zainstalowana aplikacja do komunikacji (zoom)

Kontakt



Izabela Panfil

E-mail bur@stylewatchacademy.com

Telefon (+48) 795 532 467