



KAROLINA DZIDA -
MAJ

Brak ocen dla tego dostawcy

Wystąpienia publiczne i budowanie autorytetu – szkolenie 2-dniowe

Numer usługi 2026/08/04/234128/3729376

- Poznań
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 30.11.2026 do 01.12.2026

3 013,50 PLN brutto
2 450,00 PLN netto
188,34 PLN brutto/h
153,13 PLN netto/h
154,44 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Grupa docelowa usługi	Właściciele firm, menedżerowie, specjaliści oraz osoby prowadzące działalność gospodarczą, które reprezentują organizację podczas spotkań, prezentacji, szkoleń, prelekcji lub w kontaktach z mediami. Szkolenie dla osób występujących publicznie bez przygotowania warsztatowego, chcących mówić pewniej, budować wiarygodność eksperta i radzić sobie z tremą. Nie jest wymagana wcześniejsza wiedza specjalistyczna; wskazane doświadczenie w prowadzeniu spotkań lub prezentacji.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	26-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do świadomego prowadzenia wystąpień publicznych i wypowiedzi medialnych. Po szkoleniu uczestnik charakteryzuje elementy postawy i gestykulacji budujące wiarygodność mówcy, rozróżnia parametry pracy głosem, charakteryzuje zasady budowania struktury wystąpienia, dobiera sposób planowania przekazu do rodzaju

sytuacji, charakteryzuje zasady wypowiedzi przed kamerą, rozpoznaje objawy stresu i charakteryzuje sposoby reagowania na trudne sytuacje podczas wystąpienia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje elementy postawy i gestykulacji budujące wiarygodność mówcy.	Rozróżnia sygnały niewerbalne wzmacniające i osłabiające odbiór mówcy; wskazuje postawę oraz sposób utrzymania kontaktu wzrokowego adekwatny do wielkości grupy i rodzaju wystąpienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia parametry pracy głosem wpływające na odbiór wypowiedzi.	Przyporządkowuje parametr (tempo, intonacja, pauza, siła głosu, oddech) do zamierzonego efektu w wypowiedzi; rozpoznaje w opisanym przypadku przyczynę spadku zrozumiałości przekazu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady budowania struktury wystąpienia.	Rozróżnia funkcje wstępu, rozwinięcia i zakończenia wystąpienia; wskazuje układ treści adekwatny do celu (wystąpienie informacyjne, przekonujące, szkoleniowe) oraz błędy w opisaniej strukturze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera sposób planowania przekazu do rodzaju sytuacji wystąpienia.	Przyporządkowuje sposób przygotowania do formy wystąpienia (spotkanie, prezentacja, szkolenie, prelekcja); wskazuje zakres treści i czas adekwatny do opisanego rodzaju sytuacji oraz odbiorcy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady wypowiedzi przed kamerą i w kontakcie z mediami.	Rozróżnia zasady wypowiedzi rejestrowanej kamerą i wystąpienia na żywo (kontakt wzrokowy, długość wypowiedzi, kadr, tło); wskazuje poprawnie skonstruowaną krótką wypowiedź dla mediów oraz błędy w opisanym przykładzie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje objawy stresu przed wystąpieniem i przyporządkowuje im sposoby ograniczania.	Identyfikuje w opisanym przypadku fizyczne i poznawcze objawy tremy; przyporządkowuje technikę przygotowania (praca z oddechem, próba wystąpienia, uporządkowanie treści) do etapu przed wystąpieniem oraz w jego trakcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje sposoby reagowania na trudne sytuacje podczas wystąpienia.	Przyporządkowuje sposób reakcji do sytuacji (trudne pytanie, przerywanie przez słuchacza, awaria sprzętu, utrata wątku); rozróżnia reakcje utrzymujące i podważające autorytet mówcy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie realizowane w godzinach zegarowych, w formie warsztatów rozwijających kompetencje w zakresie wystąpień publicznych i wypowiedzi medialnych, z wykorzystaniem ćwiczeń rejestrowanych kamerą i omawianych z uczestnikami.

Zakres tematyczny:

- Mowa ciała osoby pewnej siebie: postawa, gestykulacja, kontakt wzrokowy.
- Budowanie wiarygodności eksperta.
- Praca z głosem: tempo, intonacja, pauza, oddech.
- Struktura skutecznego wystąpienia.
- Planowanie przekazu: prowadzenie spotkań, prezentacji, szkoleń i prelekcji.
- Wystąpienia przed kamerą – ćwiczenia praktyczne z nagraniem i omówieniem.
- Wypowiedzi dla mediów lokalnych.
- Radzenie sobie ze stresem podczas wystąpień.
- Trudne sytuacje podczas wystąpień: pytania z sali, przerywanie, awarie techniczne.

Szkolenie trwa 2 dni, każdego dnia od 8:00 do 16:00 i obejmuje 14 godzin zegarowych zajęć. Pozostały czas stanowią przerwy, które nie są wliczone do czasu usługi. Liczebność grupy zapewnia aktywny udział wszystkich uczestników. Szkolenie kończy się walidacją efektów uczenia się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Mowa ciała osoby pewnej siebie: postawa, gestykulacja, kontakt wzrokowy	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	30-11-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 19 -	Przerwa	-	30-11-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 19 Budowanie wiarygodność i eksperta	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	30-11-2026	09:45	11:15	01:30
4 z 19 -	Przerwa	-	30-11-2026	11:15	11:30	00:15
5 z 19 Praca z głosem: tempo, intonacja, pauza, oddech	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	30-11-2026	11:30	13:00	01:30
6 z 19 -	Przerwa	-	30-11-2026	13:00	13:15	00:15
7 z 19 Praca z głosem – ćwiczenia	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	30-11-2026	13:15	14:30	01:15
8 z 19 -	Przerwa	-	30-11-2026	14:30	14:45	00:15
9 z 19 Struktura skutecznego wystąpienia	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	30-11-2026	14:45	16:00	01:15
10 z 19 Planowanie przekazu: spotkania, prezentacje, szkolenia i prelekcje	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	01-12-2026	08:00	09:30	01:30
11 z 19 -	Przerwa	-	01-12-2026	09:30	09:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Wystąpienia przed kamerą – przygotowanie i nagranie	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	01-12-2026	09:45	11:15	01:30
13 z 19 -	Przerwa	-	01-12-2026	11:15	11:30	00:15
14 z 19 Wypowiedzi dla mediów lokalnych – ćwiczenia z nagraniem i omówieniem	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	01-12-2026	11:30	13:00	01:30
15 z 19 -	Przerwa	-	01-12-2026	13:00	13:15	00:15
16 z 19 Radzenie sobie ze stresem podczas wystąpień	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	01-12-2026	13:15	14:30	01:15
17 z 19 -	Przerwa	-	01-12-2026	14:30	14:45	00:15
18 z 19 Trudne sytuacje podczas wystąpień: pytania, przerywanie, awarie	Zajęcia	KAROLINA DZIDA	01-12-2026	14:45	15:40	00:55
19 z 19 -	Walidacja	KAROLINA DZIDA	01-12-2026	15:40	16:00	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:40
w tym suma godzin walidacji	00:20
w tym suma przerw	02:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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

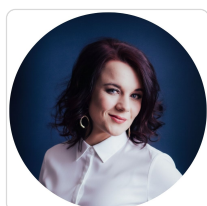
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 013,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	188,34 PLN
Koszt osobogodziny netto	153,13 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

KAROLINA DZIDA

Karolina Dzida-Maj od ponad 20 lat występuje publicznie i buduje przekaz dla organizacji i marek, przeprowadzając dotychczas ponad 400 szkoleń biznesowych oraz blisko 1100 konsultacji B2B, potwierdzonych planami rozwoju wypracowanymi z klientami. Od 6 lat jako wykładowczyni content marketingu i copywritingu na Akademii Górnośląskiej w Katowicach regularnie prowadzi zajęcia, a

także występuje jako prelegentka na konferencjach branżowych.

W 2023 roku ukończyła serię szkoleń bezpośrednio dotyczących tego tematu: „Public speaking – przygotowanie do wystąpień dla szczególnie wymagających odbiorców” (Radosław Czekan) oraz „Wystąpienia medialne” (Kuźnia Media) - obejmujące pracę z głosem, strukturą wypowiedzi oraz zasadami wystąpień przed kamerą. Doświadczenie w pracy z mediami i przekazem publicznym budowała wcześniej zawodowo jako Redaktor Naczelny i Specjalistka ds. PR w telewizji muzycznej 4fun.tv (2005–2007), gdzie odpowiadała za kreowanie wizerunku stacji, tworzenie treści promocyjnych oraz współpracę z działem produkcji programowej.

Ukończyła studia MBA na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu (2014–2016), studia magisterskie z zarządzania w specjalizacji coaching i rozwój zawodowy oraz studia podyplomowe z psychologii zarządzania w WSB Merito Poznań (2016–2020). Posiada certyfikat Coach IACBE (2020) oraz PRINCE2® Foundation in Project Management, AXELOS (2019).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują komplet materiałów szkoleniowych powiązanych z programem z dostępem po szkoleniu, a po zaliczeniu testu – certyfikat ukończenia.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane do osób pełnoletnich. Nie jest wymagane wykształcenie kierunkowe ani wcześniejsza wiedza specjalistyczna. Wskazane, choć nieobowiązkowe, doświadczenie w prowadzeniu spotkań, prezentacji lub szkoleń. Udział w ćwiczeniach rejestrowanych kamerą wymaga zgody uczestnika na utrwalenie wizerunku; uczestnik może z tych ćwiczeń zrezygnować, realizując je bez nagrania.

Informacje dodatkowe

Szkolenie kończy się walidacją efektów uczenia się w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie. Certyfikat ukończenia otrzymują uczestnicy, którzy zaliczą test z wynikiem co najmniej 70%.

Adres

Poznań

Poznań

woj. wielkopolskie

Usługa realizowana w sali szkoleniowej w Poznaniu. Sala znajduje się na 2. piętrze budynku wyposażonego w windę. Budynek jest w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w tym osób poruszających się na wózkach. Dogodny dojazd komunikacją miejską. W pobliżu dostępny parking publiczny, z miejscami dla osób z niepełnosprawnością.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt

Martyna Urbaniak



E-mail biuro@sparkflowpro.pl

Telefon (+48) 514 763 743