



Szkoła Męskiego  
stylu Agnieszka  
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

## Psychologia wizerunku - szkolenie

Numer usługi 2026/08/25/20306/3766663

- 📍 Usługa szkoleniowa
- 💻 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 07:20 h
- 📅 08.02.2027 do 08.02.2027

1 599,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

218,05 PLN brutto/h

177,27 PLN netto/h

250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Biznes / Marketing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Identyfikatory projektów        | Akademia HR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i niepracujących, które chcą świadomie kształtować swój wizerunek oraz rozwijać umiejętności autoprezentacji i komunikacji.</p> <p>Uczestnikami mogą być pracownicy różnych szczebli organizacji, menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści HR, pracownicy administracji i usług, a także osoby poszukujące pracy lub przygotowujące się do wejścia na rynek pracy.</p> <p>Szkolenie jest szczególnie adresowane do osób, które chcą budować spójny i profesjonalny wizerunek, zwiększyć pewność siebie w sytuacjach zawodowych oraz lepiej rozumieć mechanizmy wpływające na sposób, w jaki są postrzegane przez innych. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia wspierające skuteczną autoprezentację.</p> <p>Nie jest wymagane wcześniejsze specjalistyczne przygotowanie.</p> |
| Minimalna liczba uczestników    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Maksymalna liczba uczestników   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Data zakończenia rekrutacji     | 01-02-2027                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 nabycie przez uczestników wiedzy oraz rozwinięcie umiejętności z zakresu psychologii wizerunku, autoprezentacji oraz świadomego kształtowania własnego wizerunku w środowisku zawodowym i społecznym. Szkolenie ma na celu zwiększenie świadomości czynników wpływających na odbiór osoby, zrozumienie roli komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz wypracowanie skutecznych sposobów budowania spójnego i profesjonalnego wizerunku.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda walidacji                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Uczestnik charakteryzuje zasady budowania profesjonalnego wizerunku oraz rozumie znaczenie pierwszego wrażenia. | <ul style="list-style-type: none"><li>- definiuje pojęcie wizerunku i wskazuje jego kluczowe elementy,</li><li>- opisuje wpływ pierwszego wrażenia na relacje zawodowe,</li><li>- rozróżnia elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej wpływające na odbiór osoby.</li></ul> | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik analizuje i ocenia własny wizerunek w kontekście zawodowym.                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- identyfikuje mocne strony swojego wizerunku,</li><li>- wskazuje obszary wymagające poprawy,</li><li>- określa cele wizerunkowe adekwatne do roli zawodowej.</li></ul>                                                                   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uczestnik stosuje zasady autoprezentacji i komunikacji niewerbalnej w praktyce.                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- dobiera elementy ubioru i stylu do sytuacji zawodowej,</li><li>- stosuje właściwą mowę ciała i kontakt wzrokowy,</li><li>- prezentuje spójny i profesjonalny sposób komunikacji.</li></ul>                                              | 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

### Czas trwania:

8 godzin online w czasie rzeczywistym

Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych

Podział czasu: 4 godziny teoretyczne, 4 godziny praktyczne

### Zakres tematyczny szkolenia:

#### Moduł 1. Wygląd a siła przekazu na rynku pracy – wizerunek profesjonalnego pracownika

- Czym jest wizerunek i z czego się składa?
- Wpływ pierwszego wrażenia na relacje zawodowe.
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej i wyglądu.

#### Moduł 2. Diagnoza własnego wizerunku

- Analiza obecnego stylu ubioru, fryzury i sposobu autoprezentacji.
- Identyfikacja mocnych stron i obszarów do rozwoju.
- Określenie celów wizerunkowych w kontekście roli zawodowej.

#### Moduł 3. Podstawy stylizacji i dopasowania wizerunku

- Zasady budowania spójnego stylu zawodowego.
- Dopasowanie ubioru do branży, stanowiska i sytuacji.
- Kolory, fasony i detale wspierające profesjonalny wizerunek.
- Najczęstsze błędy w stylizacji zawodowej.

#### Moduł 4. Makijaż i fryzura jako element wizerunku

- Znaczenie fryzury i makijażu w pierwszym wrażeniu.
- Zasady naturalnego, profesjonalnego makijażu dziennego.
- Dopasowanie fryzury do stylu, twarzy i roli zawodowej.
- Najczęstsze błędy w makijażu i uczesaniu w kontekście zawodowym.

#### Moduł 5. Komunikacja niewerbalna i postawa

- Mowa ciała, gesty, kontakt wzrokowy.
- Sposób poruszania się i zajmowania przestrzeni.
- Głos i sposób mówienia jako element wizerunku.

#### Moduł 6. Ćwiczenia praktyczne i symulacje

- Scenki sytuacyjne (spotkania, wystąpienia, rozmowy).
- Trening autoprezentacji i pierwszego wrażenia.
- Informacja zwrotna od trenera.
- Indywidualne rekomendacje wizerunkowe.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

| Przedmiot / temat                                                                                     | Typ aktywności | Prowadzący               | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 9</b> Moduł 1.<br>Wygląd a siła przekazu na rynku pracy – wizerunek profesjonalnego pracownika | Zajęcia        | AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA | 08-02-2027            | 09:00               | 10:00               | 01:00         |
| <b>2 z 9</b> Moduł 2.<br>Diagnoza własnego wizerunku                                                  | Zajęcia        | AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA | 08-02-2027            | 10:00               | 11:00               | 01:00         |
| <b>3 z 9</b> -                                                                                        | Przerwa        | -                        | 08-02-2027            | 11:00               | 11:30               | 00:30         |
| <b>4 z 9</b> Moduł 3.<br>Podstawy stylizacji i dopasowania wizerunku                                  | Zajęcia        | AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA | 08-02-2027            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| <b>5 z 9</b> Moduł 4.<br>Makijaż i fryzura jako element wizerunku                                     | Zajęcia        | AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA | 08-02-2027            | 12:30               | 13:30               | 01:00         |
| <b>6 z 9</b> -                                                                                        | Przerwa        | -                        | 08-02-2027            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <b>7 z 9</b> Moduł 5.<br>Komunikacja niewerbalna i postawa                                            | Zajęcia        | AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA | 08-02-2027            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |
| <b>8 z 9</b> Moduł 6.<br>Ćwiczenia praktyczne i symulacje                                             | Zajęcia        | AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA | 08-02-2027            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |
| <b>9 z 9</b> -                                                                                        | Walidacja      | -                        | 08-02-2027            | 16:00               | 16:20               | 00:20         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                 | Liczba godzin |
|-------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi | 07:20         |
| w tym suma godzin zajęć       | 06:00         |
| w tym suma godzin walidacji   | 00:20         |

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
| w tym suma przerw                    | 01:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 08:20         |

## 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

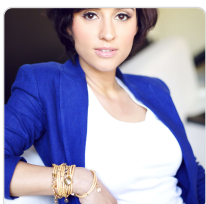
| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 1 599,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 1 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 218,05 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 177,27 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 07:20         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

Mgr Pedagogiki, coach i trener biznesu. Od 10 lat prowadzi szkolenia grupowe i warsztaty rozwojowe z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji,

asertywności i budowania wizerunku, również dla osób z niepełnosprawnością.

Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego uczestników, łącząc wiedzę z pedagogiki i doświadczenie coachingowe.

## Informacje dodatkowe

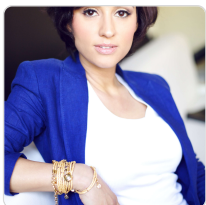
### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają **prezentację szkoleniową w formacie PDF**, zawierającą wszystkie najważniejsze treści omawiane podczas szkolenia, przykłady, ćwiczenia oraz wskazówki praktyczne. Materiały te będą przesłane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia lub udostępnione do pobrania w trakcie sesji online.

## Warunki techniczne

1. **Platforma szkoleniowa:** Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem **Google Meet**, umożliwiającej kontakt face-to-face między prowadzącym a uczestnikami.
2. **Sprzęt uczestnika:** Uczestnik powinien dysponować komputerem, laptopem lub tabletem z dostępem do kamery i mikrofonu.
3. **Parametry łącza internetowego:** Stabilne połączenie z Internetem o minimalnej przepustowości 5 Mb/s w górę i w dół, zapewniające płynny obraz i dźwięk podczas sesji online.
4. **Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka internetowa obsługująca Google Meet lub aplikacja Google Meet, umożliwiająca korzystanie z funkcji czatu, dzielenia ekranu oraz pobranie materiałów szkoleniowych (prezentacja PDF).
5. **Środowisko pracy:** Ciche miejsce umożliwiające aktywny udział w szkoleniu, w tym korzystanie z kamery i mikrofonu podczas ćwiczeń praktycznych oraz dyskusji grupowych.

## Kontakt



**AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA**

**E-mail** ask@szkolameskiegostylu.pl

**Telefon** (+48) 513 125 202