



Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Autoprezentacja - szkolenie

Numer usługi 2026/08/25/20306/3766714

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👤 Zajęcia indywidualne
- 🕒 07:20 h
- 📅 14.12.2026 do 14.12.2026

1 599,00 PLN brutto

1 300,00 PLN netto

218,05 PLN brutto/h

177,27 PLN netto/h

249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Szkolenie z zakresu autoprezentacji skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i poszukujących pracy, które chcą rozwinąć umiejętność skutecznego i świadomego prezentowania siebie w sytuacjach zawodowych i społecznych. Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy różnych branż i stanowisk, menedżerowie, przedsiębiorcy, osoby występujące publicznie, uczestniczące w spotkaniach biznesowych, rozmowach kwalifikacyjnych, prezentacjach lub kontaktach z klientami, a także osoby planujące rozwój kariery zawodowej. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani specjalistycznego przygotowania.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	07-12-2026
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

Cell

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie u uczestników wiedzy i umiejętności z zakresu świadomej autoprezentacji oraz budowania spójnego i profesjonalnego wizerunku w sytuacjach zawodowych i społecznych. Uczestnicy poznają zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, nauczą się prezentować swoje kompetencje, mocne strony i osiągnięcia, a także radzić sobie ze stresem i treścią podczas wystąpień oraz kontaktów interpersonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna podstawowe zasady skutecznej autoprezentacji	definiuje pojęcie autoprezentacji wskazuje cele i znaczenie autoprezentacji w życiu zawodowym rozdziela elementy budujące spójny wizerunek osobisty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w autoprezentacji	identyfikuje elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej rozpoznaje bariery komunikacyjne wpływające na odbiór wizerunku wskazuje sposoby świadomego wykorzystania mowy ciała i głosu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Potrafi zaprezentować swoje kompetencje i mocne strony w różnych sytuacjach zawodowych Jest świadomy znaczenia autoprezentacji dla budowania wizerunku i relacji zawodowych	wskazuje sposoby prezentowania doświadczenia i umiejętności dobiera formę autoprezentacji do sytuacji (np. rozmowa kwalifikacyjna, spotkanie biznesowe) rozdziela zachowania wspierające i osłabiające wizerunek uzasadnia wpływ autoprezentacji na odbiór osoby w środowisku zawodowym wskazuje konsekwencje nieefektywnej autoprezentacji identyfikuje obszary do dalszego rozwoju w zakresie budowania wizerunku	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie 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

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł 1. Podstawy autoprezentacji

- znaczenie autoprezentacji we współczesnym świecie zawodowym
- kluczowe elementy skutecznej autoprezentacji

Moduł 2. Rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju

- analiza mocnych i słabych stron (analiza SWOT)
- identyfikacja barier komunikacyjnych

Moduł 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna w autoprezentacji

- budowanie pewności siebie i pozytywnego pierwszego wrażenia
- reagowanie na krytykę – konstruktywna reakcja i odpowiedź
- podstawowe techniki wywierania wpływu
- określenie własnego stylu i osobowości komunikacyjnej

Moduł 4. Autoprezentacja w różnych sytuacjach zawodowych

- autoprezentacja podczas rozmów rekrutacyjnych
- prezentowanie siebie w środowisku biznesowym

Moduł 5. Zajęcia praktyczne

- przygotowanie krótkiego wystąpienia autoprezentacyjnego
- trening asertywności
- ćwiczenia z zakresu modulacji głosu (poszerzanie skali głosu)

- praca z mikrofonem i kamerą

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1. Podstawy autoprezentacji	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-12-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 8 Moduł 2. Rozpoznawanie własnych zasobów i obszarów do rozwoju	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-12-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 8 -	Przerwa	-	14-12-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 8 Moduł 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna w autoprezentacji	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-12-2026	11:30	12:30	01:00
5 z 8 Moduł 4. Autoprezentacja w różnych sytuacjach zawodowych	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-12-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 8 -	Przerwa	-	14-12-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 8 Moduł 5. Zajęcia praktyczne	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-12-2026	14:00	16:00	02:00
8 z 8 -	Walidacja	-	14-12-2026	16:00	16:20	00:20

Podsumowanie

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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:20
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

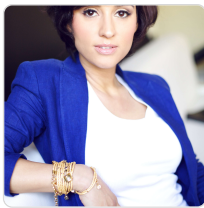
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 599,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,05 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,27 PLN

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

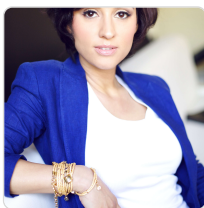
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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