



Centrum Doradztwa
Finansowego
Urszula Bancerz
★★★★★ 4,8 / 5
195 ocen

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

Numer usługi 2026/09/28/11986/3840868

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  Zajęcia grupowe
-  20:00 h
-  05.11.2026 do 08.11.2026

2 000,00 PLN brutto
2 000,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane do: • przedsiębiorcy i kadra zarządzająca, • trenerzy, doradcy, nauczyciele, • osoby reprezentujące firmę w mediach i na wydarzeniach branżowych, • pracownicy działów sprzedaży i marketingu, • osoby przygotowujące się do wystąpień konferencyjnych, prezentacji ofertowych lub medialnych. Nie są wymagane wcześniejsze kompetencje z zakresu wystąpień publicznych. Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe (WUP Szczecin). Usługa rozwojowa adresowana również dla Uczestników projektu Kierunek Rozwój (WUP Toruń).
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	04-11-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

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
Wiedza: Uczestnik objaśnia mechanizmy powstawania stresu scenicznego oraz techniki redukcji napięcia.	Uczestnik klasyfikuje przyczyny fizjologiczne i psychologiczne stresu scenicznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje techniki radzenia sobie z treścią przed i w trakcie wystąpienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wiedza: Uczestnik wymienia zasady strukturyzowania i prowadzenia profesjonalnych wystąpień publicznych.	Uczestnik opisuje elementy prawidłowej struktury prezentacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wyszczególnia zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Umiejętności: Uczestnik dobiera techniki redukcji stresu na podstawie opisanych scenariuszy.	Uczestnik przyporządkowuje właściwą technikę oddechową do określonego stadium reakcji stresowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik wybiera adekwatną metodę relaksacyjną do sytuacji opisanej w case study.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik układa elementy wypowiedzi w spójną strukturę logiczną.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik dopasowuje techniki argumentacji do określonego celu wystąpienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje społeczne: Uczestnik różnicuje postawy profesjonalnego mówcy w kontakcie z audytorium.	Uczestnik wskazuje zachowania budujące autorytet i zaufanie odbiorców.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik określa konstruktywne sposoby reagowania na trudne pytania z sali.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje społeczne: Uczestnik formułuje zasady przyjmowania i udzielania informacji zwrotnej.	Uczestnik selekcjonuje konstruktywne reakcje na krytykę w opisanym przypadku.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia wspierające i destrukcyjne formy przekazywania feedbacku.	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 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 20 godzin zegarowych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Mechanizm lęku przed wystąpieniami.	Zajęcia	Urszula Bancierz	05-11-2026	16:00	18:00	02:00
2 z 10 -	Przerwa	-	05-11-2026	18:00	18:15	00:15
3 z 10 Mechanizm lęku przed wystąpieniami.	Zajęcia	Urszula Bancierz	05-11-2026	18:15	20:00	01:45
4 z 10 Techniki redukcji stresu i napięcia	Zajęcia	Urszula Bancierz	07-11-2026	08:00	11:30	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 -	Przerwa	-	07-11-2026	11:30	12:30	01:00
6 z 10 Struktura i przygotowanie wystąpienia	Zajęcia	Urszula Bancierz	07-11-2026	12:30	16:00	03:30
7 z 10 Wizerunek i komunikacja niewerbalna	Zajęcia	Urszula Bancierz	08-11-2026	08:00	11:30	03:30
8 z 10 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:30	12:30	01:00
9 z 10 Wystąpienia praktyczne uczestników	Zajęcia	Urszula Bancierz	08-11-2026	12:30	15:30	03:00
10 z 10 -	Walidacja	Urszula Bancierz	08-11-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Urszula Bancerz

Trener Biznesu, Coach & Mentor, ukończone Podyplomowe Studia Coachingu i Mentoringu, Szkolenie z mediów społecznościowych i wykorzystania ich w budowaniu marki osobistej, Certyfikat Fhe Silva Method.

Wszechstronna ekspertka, doświadczenie szkoleniowe w rozwijaniu biznesu oraz kompetencji miękkich u przedsiębiorców, właścicieli firm, kadry menedżerskiej i pracowników. Jako aktywny przedsiębiorca, trener i coach, w unikalny sposób łączy twardą wiedzę ekonomiczną z psychologią biznesu.

Specjalizuje się w strategicznym wsparciu organizacji na każdym etapie ich rozwoju, od doradztwa przy zakładaniu działalności, przez projektowanie i weryfikację modeli biznesowych, aż po zaawansowaną analizę opłacalności i planowanie finansowe.

Doświadczenie w prowadzeniu szkoleń zdobyte w ostatnich 15 latach z zakresu m.in.:

- przywództwa i zarządzania: budowanie silnych zespołów, delegowanie zadań, zarządzanie zmianą w organizacji oraz rozwijanie dojrzałości lidera.
- komunikacji i kompetencji Interpersonalnych: negocjacje biznesowe, rozwiązywanie konfliktów, asertywność w zarządzaniu oraz budowanie relacji z kluczowymi klientami.
- dobrostanu emocjonalnego i efektywności osobistej: zarządzanie stresem pod presją czasu, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, budowanie odporności psychicznej u liderów oraz balans między pracą a życiem prywatnym.
- wystąpień publicznych i prezentacji: sztuka perswazji, prowadzenie angażujących wystąpień na scenie, budowanie charyzmy.

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.

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Przed dokonaniem zapisu uprzejmie prosimy o kontakt w celu potwierdzenia dostępności wskazanego terminu lub ustalenia terminu szkolenia, który będzie odpowiadał potrzebom wszystkich uczestników.

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.

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-video 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).
- **Sprawną kamerą internetową oraz mikrofon.** Są one niezbędne do weryfikacji obecności (dokumentacja w formie zrzutów ekranu) oraz bieżącej interakcji z trenerem.

Kontakt



Beata Kłysz

E-mail kontakt@edukacjaonline.com

Telefon (+48) 784 684 362