



LIFEPASS spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością



"Trener jako Mówca: Doskonalenie Wystąpień Publicznych w Pracy Trenerskiej"

Numer usługi 2025/03/26/164038/2649949

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 05.06.2025 do 18.06.2025

9 600,00 PLN brutto

9 600,00 PLN netto

300,00 PLN brutto/h

300,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Trenerów i szkoleniowców, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności wystąpień publicznych oraz przekazywania wiedzy w sposób atrakcyjny i angażujący. • Menedżerów i liderów zespołów, którzy prowadzą spotkania i prezentacje w środowisku biznesowym. • Prelegentów i mówców, którzy często występują przed dużą publicznością na konferencjach i eventach. • Osób pracujących w mediach i PR, które muszą umiejętnie komunikować się z odbiorcami i dziennikarzami. • Nauczycieli i wykładowców, którzy chcą efektywnie przekazywać wiedzę swoim słuchaczom. • Osób pragnących poprawić swoją pewność siebie i umiejętność występowania przed kamerą.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	04-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji trenerskich w zakresie skutecznego prowadzenia wystąpień publicznych, budowania autorytetu oraz angażowania odbiorców. Uczestnicy nauczą się projektowania i realizacji przekonujących prezentacji, pracy z kamerą oraz wykorzystania multimediiów w procesie szkoleniowym. Zdobędą umiejętność radzenia sobie z trudnymi pytaniami i sytuacjami kryzysowymi, a także stosowania technik wspierających transfer wiedzy do praktyki zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik skutecznie komunikuje się jako trener podczas wystąpień publicznych	Formuluje klarowne i spójne wypowiedzi, dostosowane do odbiorców.	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i treścią w roli trenera	Uczestnik przedstawia co najmniej dwie techniki kontroli tremy i skutecznie wykorzystuje je podczas symulowanego prowadzenia szkolenia, zwiększając swoją pewność siebie jako trener.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zarządza trudnymi sytuacjami i pytaniami podczas prowadzenia szkoleń	Uczestnik skutecznie odpowiada na co najmniej trzy trudne pytania zadane podczas ćwiczenia symulacyjnego, zachowując profesjonalizm i kontrolę nad grupą, co potwierdza analiza trenerska.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik tworzy angażujące prezentacje multimedialne wspierające proces szkoleniowy	Uczestnik opracowuje i prezentuje poprawnie przygotowaną prezentację multimedialną, dostosowaną do potrzeb szkoleniowych, z wykorzystaniem skutecznych narzędzi wizualnych i interakcji z grupą.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Dzień 1: Fundamenty Skutecznych Wystąpień

- **Wprowadzenie do szkolenia:** Przedstawienie trenera i uczestników, omówienie celów szkolenia oraz zasad współpracy. Określenie oczekiwań wobec trenerów, którzy będą doskonalić swoje umiejętności w zakresie prowadzenia szkoleń i wystąpień publicznych.
- **Kluczowe elementy skutecznego wystąpienia:** Analiza roli trenera jako mówcy, identyfikacja najczęstszych błędów w wystąpieniach i skuteczne techniki ich unikania w kontekście pracy trenera.
- **Znaczenie komunikacji niewerbalnej:** Mowa ciała, gesty, mimika, kontakt wzrokowy jako narzędzia trenerskie do budowania zaangażowania uczestników szkoleń i warsztatów.
- **Techniki pracy głosem:** Dykcja, intonacja, tempo mówienia — jak trzymać uwagę uczestników i utrzymywać skuteczną komunikację w trakcie prowadzenia szkoleń.
- **Budowanie aury emocjonalnej i autentycznego wizerunku:** Jak trener może stworzyć pozytywne emocje i zbudować zaufanie w grupie, tworząc autentyczny wizerunek.
- **Ćwiczenia praktyczne:** Krótkie wystąpienia uczestników w roli trenerów z analizą ich stylu, mowy ciała, pracy głosem. Nagrania wystąpień i feedback z analizy postępów w pracy trenerskiej.
- **Podsumowanie dnia:** Refleksja na temat wyzwań w pracy trenera, omówienie doświadczeń oraz spostrzeżeń uczestników.

Dzień 2: Zaawansowane Techniki i Praktyka Wystąpień

- **Rozgrzewka głosowa:** Przypomnienie zasad pracy nad głosem z poprzedniego dnia, skoncentrowanie się na technikach głosowych pomocnych w pracy trenera.
- **Storytelling:** Techniki budowania angażujących historii w kontekście przekazywania wiedzy, inspiracji i angażowania uczestników szkoleń.
- **Radzenie sobie z treścią:** Praktyczne techniki radzenia sobie z treścią i kontrolowania emocji przed oraz w trakcie wystąpień. Skuteczne podejście trenera do zarządzania stresem.
- **Wystąpienia przed kamerą i na żywo:** Różnice między wystąpieniem na żywo a nagraniem wideo w kontekście pracy trenera. Kluczowe zasady oraz praktyczne ćwiczenia z kamerą i pracy z kamerą.
- **Praca zespołowa:** Jak efektywnie współpracować w grupie, dzielić role i koordynować wspólne wystąpienia, co jest niezbędne w pracy trenerskiej. Jak zbudować efektywny zespół do prowadzenia szkoleń.
- **Ćwiczenia praktyczne:** Symulacje wystąpień, nagranie i analiza postępów uczestników, omówienie mocnych stron i obszarów do poprawy w pracy trenerskiej.
- **Podsumowanie dnia:** Refleksje na temat doskonalenia umiejętności trenerskich, omówienie postępów uczestników oraz wskazówki na dalszy rozwój.

Dzień 3: Kryzys, Trudne Pytania i Wyzwania Trenerskie

- **Radzenie sobie z trudnymi pytaniami:** Techniki odpowiadania na krytykę i trudne pytania w trakcie wystąpień, jak trener może utrzymać kontrolę nad sytuacją i odpowiednio reagować na trudne pytania.
- **Ćwiczenie:** Symulacja trudnych pytań od uczestników, role-playing — trening reakcji trenera na nieoczekiwane pytania i sytuacje kryzysowe.
- **Kryzysy w trakcie wystąpienia:** Jak radzić sobie z zakłóceniami, problemami technicznymi i wpadkami, które mogą wystąpić podczas prowadzenia szkoleń.
- **Ćwiczenie:** Symulacja sytuacji kryzysowych, nagranie i analiza reakcji trenera w takich momentach. Wskazówki jak unikać pułapek podczas wystąpień publicznych.
- **Multimedialne prezentacje:** Jak uniknąć pułapek przy używaniu slajdów, dobre praktyki w tworzeniu prezentacji multimedialnych, jak nie nadużywać slajdów w trakcie wystąpień.
- **Ćwiczenie:** Prezentacja multimedialna z wykorzystaniem kamer. Jak efektywnie wykorzystywać media w kontekście szkoleń i unikać błędów w prezentacjach multimedialnych.
- **Telewizja i media społecznościowe:** Jak prezentować się przed kamerą w sytuacjach medialnych oraz jak budować swoją obecność w mediach społecznościowych jako trener.

- **Symulacja wywiadu:** Ćwiczenie przeprowadzania wywiadu przed kamerą, prezentacja i autoprezentacja w mediach społecznościowych.

Dzień 4: Podsumowanie i Doskonalenie Wystąpień

- **Praca nad nagraniami z poprzednich dni:** Szczegółowa analiza nagrań wystąpień uczestników, wskazówki trenera na temat mocnych stron oraz obszarów do poprawy w kontekście prowadzenia szkoleń.
- **Scena i kulisy:** Jak nie wypaść z roli jako trener, jak zarządzać stresem i budować pewność siebie na scenie oraz w trakcie szkoleń.
- **Ćwiczenie:** Symulacja wystąpienia publicznego, nagranie wideo, feedback i analiza. Praca nad udoskonaleniem umiejętności trenerskich.
- **Interakcja z publicznością:** Jak efektywnie budować i utrzymywać kontakt z uczestnikami, angażowanie grupy oraz reagowanie na pytania i komentarze.
- **Ćwiczenie:** Symulacja trudnych interakcji z publicznością, jak radzić sobie z trudnymi uczestnikami i reakcjami w trakcie szkoleń.
- **Wystąpienie finałowe:** Każdy uczestnik przygotowuje krótkie wystąpienie publiczne, które jest nagrywane i omawiane przez trenera w kontekście dalszego doskonalenia umiejętności trenerskich.
- **Podsumowanie szkolenia:** Omówienie kluczowych umiejętności zdobytych podczas szkolenia, refleksje uczestników, wskazówki na przyszłość. Zakończenie procesu nauki w kontekście doskonalenia kompetencji trenerskich.
- **Wręczenie certyfikatów:** Zakończenie szkolenia, wręczenie certyfikatów oraz omówienie dalszych kroków w rozwoju zawodowym uczestników.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 29

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Fundamenty Skutecznych Wystąpień. Wprowadzenie do szkolenia, omówienie celów i zasad.	Maciej Orłoś	05-06-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	05-06-2025	10:30	10:40	00:10
3 z 29 Kluczowe elementy skutecznego wystąpienia, analiza roli trenera jako mówcy	Maciej Orłoś	05-06-2025	10:40	12:40	02:00
4 z 29 Przerwa obiadowa	Maciej Orłoś	05-06-2025	12:40	13:10	00:30
5 z 29 Znaczenie komunikacji niewerbalnej i techniki pracy głosem	Maciej Orłoś	05-06-2025	13:10	14:40	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	05-06-2025	14:40	14:50	00:10
7 z 29 Budowanie autentycznego wizerunku, praktyczne ćwiczenia wystąpień, nagrania i analiza	Maciej Orłoś	05-06-2025	14:50	17:00	02:10
8 z 29 Zaawansowane Techniki i Praktyka Wystąpień. Rozgrzewka głosowa, przypomnienie technik pracy głosem	Maciej Orłoś	06-06-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	06-06-2025	10:30	10:40	00:10
10 z 29 Storytelling jako narzędzie angażowania uczestników	Maciej Orłoś	06-06-2025	10:40	12:40	02:00
11 z 29 Przerwawa	Maciej Orłoś	06-06-2025	12:40	13:10	00:30
12 z 29 Radzenie sobie z treścią i kontrolowanie emocji	Maciej Orłoś	06-06-2025	13:10	14:40	01:30
13 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	06-06-2025	14:40	14:50	00:10
14 z 29 Wystąpienia przed kamerą, symulacje i analiza nagrań	Maciej Orłoś	06-06-2025	14:50	17:00	02:10
15 z 29 Kryzys, Trudne Pytania i Wyzwania Trenerskie. Techniki radzenia sobie z trudnymi pytaniami	Maciej Orłoś	17-06-2025	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	17-06-2025	10:30	10:40	00:10
17 z 29 Kryzysy w trakcie wystąpienia, symulacja sytuacji kryzysowych	Maciej Orłoś	17-06-2025	10:40	12:40	02:00
18 z 29 Przerwa obiadowa	Maciej Orłoś	17-06-2025	12:40	13:10	00:30
19 z 29 Multimedialne prezentacje – dobre praktyki i błędy	Maciej Orłoś	17-06-2025	13:10	14:40	01:30
20 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	17-06-2025	14:40	14:50	00:10
21 z 29 Prezentacja przed kamerą, symulacja wywiadu, budowanie wizerunku w mediach	Maciej Orłoś	17-06-2025	14:50	17:00	02:10
22 z 29 Podsumowanie i Doskonalenie Wystąpienia, Analiza nagrań z poprzednich dni, indywidualne wskazówki	Maciej Orłoś	18-06-2025	09:00	10:30	01:30
23 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	18-06-2025	10:30	10:40	00:10
24 z 29 Zarządzanie stresem i pewność siebie na scenie	Maciej Orłoś	18-06-2025	10:40	12:40	02:00
25 z 29 Przerwa obiadowa	Maciej Orłoś	18-06-2025	12:40	13:10	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 29 Interakcja z publicznością, symulacja trudnych sytuacji	Maciej Orłoś	18-06-2025	13:10	14:40	01:30
27 z 29 Przerwa	Maciej Orłoś	18-06-2025	14:40	14:50	00:10
28 z 29 Wystąpienia finałowe, podsumowanie szkolenia	Maciej Orłoś	18-06-2025	14:50	16:45	01:55
29 z 29 Walidacja usługi	-	18-06-2025	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	9 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	9 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Orłoś

Dziennikarz nowych mediów, influencer, laureat 4 Wiktorów i 2 Telekamer, przez ponad 25 lat prowadzący Teleexpress i inne programy dla TVP, od niedawna gospodarz programów w telewizji WP, obecnie twórca internetowy prowadzący autorski program na kanał YouTube.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje skrypt szkoleniowy oraz Certyfikat ukończenia.

Warunki uczestnictwa

Niezbędnym warunkiem uczestnictwa w szkoleniach i doradztwie, które dofinansowane są z funduszy europejskich jest założenie konta indywidualnego a później firmowego w Bazie Usług Rozwojowych. Następnie zapis na wybrane szkolenie za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych, spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, który dysponuje funduszami. Złożenie dokumentów o dofinansowanie do usługi rozwojowej u Operatora Usługi, zgodnie z wymogami jakie określił.

Informacje dodatkowe

Czas trwania usługi szkoleniowej to 32 godziny zegarowe (1 godzina dydaktyczna= 45 minut). Szkolenie zaplanowane jest jako czterodniowe podzielone na dwudniowe moduły wg załączonego harmonogramu. Planujemy po dwie 10 minutowe przerwy każdego dnia oraz po jednej 30 min. obiadowej. Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Warunkiem zaliczenia jest napisanie pre i post testów oraz uczestnictwo w 80% zajęć.

Adres

ul. 1 Maja 191
25-900 Kielce
woj. świętokrzyskie

Studio Hero

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Lucyna Kuchta

E-mail szkolenia@edumeo.pl

Telefon (+48) 577 203 338