



TOMASZ GULAK

★★★★★ 4,9 / 5

87 ocen

Mistrz Wystąpień Publicznych: Jak mówić, żeby porywać i przekonywać

Numer usługi 2025/06/22/142163/2828856

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 19.09.2025 do 20.09.2025

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

171,88 PLN brutto/h

171,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie przedsiębiorstwem

Grupa docelowa usługi



Grupa docelowa szkolenia

„Mistrz Wystąpień Publicznych: Jak mówić, żeby porywać i przekonywać”

Szkolenie jest przeznaczone dla osób, które chcą podnieść swoje kompetencje komunikacyjne i zdobyć pewność siebie w wystąpieniach publicznych, a także efektywnie wpływać na słuchaczy.



Grupa docelowa:

- **Liderzy, menedżerowie i osoby zarządzające zespołami**
- – którzy często prowadzą prezentacje, spotkania lub wystąpienia przed zespołem i chcą skuteczniej przekazywać swoje idee.
- **Specjaliści i eksperci**
- – chcący nauczyć się jasnego i angażującego komunikowania swojej wiedzy i pomysłów na konferencjach, warsztatach czy w mediach.
- **Sprzedawcy, konsultanci, trenerzy i coachowie**
- – którzy chcą zwiększyć swoją skuteczność przekonywania i budować relacje poprzez mowę.
- **Osoby przygotowujące się do wystąpień publicznych, debat, pitchów inwestorskich lub eventów**
- – pragnące przełamać tremę i nauczyć się efektywnych technik autoprezentacji.
- **Każdy, kto chce zwiększyć pewność siebie w komunikacji interpersonalnej**

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

18-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

 Cel edukacyjny szkolenia

„Mistrz Wystąpień Publicznych: Jak mówić, żeby porywać i przekonywać”

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w praktyczne umiejętności skutecznej i angażującej komunikacji podczas wystąpień publicznych oraz budowanie pewności siebie i autentyczności w przekazywaniu swoich idei.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie potrafił:

przygotować i zaplanować strukturę przemówienia tak, aby przyciągnąć i utrzymać uwagę słuchaczy;

stosować techniki retoryczne i narr

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje logiczną i angażującą strukturę wystąpienia	Prezentuje plan przemówienia z jasnym wstępem, rozwinięciem i zakończeniem	Test teoretyczny
Stosuje techniki retoryczne i narracyjne wzmacniające przekaz	W trakcie prezentacji używa storytellingu, pytań retorycznych, metafor itp.	Test teoretyczny
Wykorzystuje świadomość głosu, mimiki i gestów dla lepszej ekspresji	Poprawnie używa modulacji głosu, kontaktu wzrokowego i mowy ciała	Test teoretyczny
Radzi sobie ze stresem i treścią przed i w trakcie wystąpienia	Demonstruje techniki relaksacyjne, oddechowe oraz pozytywnego nastawienia	Test teoretyczny
Dostosowuje styl komunikacji do różnych grup odbiorców	Potrafi zmodyfikować przekaz i formę w zależności od profilu słuchaczy	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

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

TAK

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

TAK

Program



Ramowy program szkolenia (2 dni, 7:00–23:00)

Tytuł: Mistrz Wystąpień Publicznych: Jak mówić, żeby porywać i przekonywać

Forma: intensywne warsztaty z dużą ilością ćwiczeń praktycznych, symulacji, pracy indywidualnej i grupowej



DZIEŃ 1 – Fundamenty skutecznej komunikacji i przygotowanie wystąpienia

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna aktywacja – rozgrzewka głosu i ciała	Ćwiczenia ruchowe i oddechowe
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–9:00	Powitanie, wprowadzenie, omówienie celów i oczekiwań	Krąg otwierający
9:00–10:30	Podstawy budowy angażującego wystąpienia (wstęp, rozwinięcie, zakończenie)	Wykład, analiza przykładów
10:30–12:00	Techniki retoryczne i storytelling	Warsztat praktyczny
12:00–12:30	Przerwa kawowa	—
12:30–14:00	Praca nad własnym planem wystąpienia	Praca indywidualna, konsultacje
14:00–15:00	Obiad	—
15:00–16:30	Praca z głosem, mimiką i gestykulacją	Ćwiczenia praktyczne
16:30–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Radzenie sobie z tremą i stresem	Techniki relaksacyjne, trening

18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Symulacje krótkich wystąpień i feedback	Praca w grupach, ocena trenera
21:00–22:00	Krąg refleksji i dzielenie się doświadczeniami	Dyskusja grupowa
22:00–23:00	Sesja wyciszająca – relaksacja i praca z oddechem	Medytacja, stretching

17 DZIEŃ 2 – Doskonalenie umiejętności i praktyka sceniczna

Godzina	Temat / Aktywność	Forma pracy
7:00–7:30	Poranna aktywacja – rozgrzewka głosu i ciała	Ćwiczenia ruchowe i oddechowe
7:30–8:30	Śniadanie	—
8:30–10:00	Dostosowanie stylu i przekazu do różnych odbiorców	Warsztat, ćwiczenia
10:00–11:30	Zarządzanie pytaniami i sytuacjami nieprzewidywanymi	Symulacje, role play
11:30–12:00	Przerwa kawowa	—
12:00–13:30	Praca nad własnym wystąpieniem – dopracowanie planu	Praca indywidualna, konsultacje
13:30–14:30	Obiad	—
14:30–16:00	Prezentacje uczestników – pierwsza tura	Prezentacje, feedback
16:00–17:00	Przerwa regeneracyjna	—
17:00–18:30	Prezentacje uczestników – druga tura	Prezentacje, feedback
18:30–19:30	Kolacja	—
19:30–21:00	Praca nad improwizacją i spontanicznością	Ćwiczenia teatralne i komunikacyjne
21:00–22:00	Krąg zamykający: podsumowanie, refleksje i plany rozwoju	Dyskusja grupowa
22:00–23:00	Sesja relaksacyjna i zamknięcie szkolenia	Medytacja, podziękowania

Uwagi:

- Intensywne dni z przerwami na regenerację i posiłki.
- Program elastyczny, dopasowany do poziomu i potrzeb uczestników.
- Wysoki udział ćwiczeń praktycznych i pracy indywidualnej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	19-09-2025	07:00	13:00	06:00
2 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	19-09-2025	13:00	23:00	10:00
3 z 4 Część teoretyczna	Tomasz Gulak	20-09-2025	07:00	13:00	06:00
4 z 4 Część praktyczna	Tomasz Gulak	20-09-2025	13:00	23:00	10:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	171,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	171,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Gulak

Tomasz Gulak - Szkoleniowiec, mówca motywacyjny, trener, działacz społeczny, przedsiębiorca. Wieloletni manager zespołów w branży finansowej, informatycznej i turystycznej. Skuteczny handlowiec, headhunter, coach i trener rozwoju osobistego. Założyciel "Wyjdź przed Szereg" i pomysłodawca ogólnopolskiego cyklu wydarzeń "Kobieto - Wyjdź przed Szereg". Związany nieprzerwanie od ponad 12 lat z szeroko pojętym rozwojem. Dzięki swoim działaniom wydobywa potencjał z ludzi, który często jest schowany bardzo głęboko. Jest typowym przykładem

na to, że „chcieć to móc” i z powodzeniem wprowadza swoje wizje w życie. Jego optymizm jest magnesem na ludzi, dzięki czemu tworzy sieci fantastycznych kontaktów. Na scenie występował z najlepszymi i najbardziej znanymi mówcami w Polsce m.in. z Sebastianem Kotowem, czy Mateuszem Grzesiakiem. Jest również fundatorem Fundacji Wyjdź przed Szereg oraz autorem książki Wyjdź przed Szereg – Punkt Zwrotny. Ambicja, chęć rozwoju oraz nieugięta wiara w lepsze jutro - te 3 rzeczy codziennie napędzają go do działania. Lubi wyzwania, dobrze odnajduje się w pracy z ludźmi. Jego dewiza życiowa brzmi "Wyjdź przed Szereg". Codziennie przed ten szereg wychodzi, gdzie z uśmiechem na ustach stawia czoła kolejnym wyzwaniom.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy dostaną dodatkowe materiały w formie cyfrowej

Adres

pl. Śreniawitów 9/3

35-017 Rzeszów

woj. podkarpackie

MB Premium - finance solutions

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Justyna Sbolewska

E-mail dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com

Telefon (+48) 530 951 574