



Sztuka występów publicznych

Numer usługi 2025/11/19/191268/3157166

2 229,38 PLN brutto

1 812,50 PLN netto

222,94 PLN brutto/h

181,25 PLN netto/h

Maleszko.edu

URSZULA

GRABOWSKA-

MALESZKO

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 10 h

34 oceny

📅 01.03.2026 do 01.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa rozwojowa dedykowana osobom dorosłym, które z własnej inicjatywy chcą podnieść i rozwinąć swoje kompetencje i umiejętności w zakresie występów publicznych, a także pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych z możliwością zmiany na umowę o pracę, którzy chcą rozwinąć kompetencje występów publicznych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

25-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

10

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 i przeciwiczenie wiedzy oraz rozwój kompetencji Uczestników z zakresu prowadzenia występów publicznych. Przekazana teoria oraz wykonane ćwiczenia umożliwią Uczestnikom poznanie wiedzy na temat

wystąpień publicznych oraz zintegrowanie jej, aby mogli być w pełni przygotowani do autoprezentacji i wystąpień publicznych w codziennych sytuacjach zawodowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Określa jasno cel wystąpienia publicznego	Wskazuje poprawnie dwa oczekiwania widowni	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody skutecznego i angażującego rozpoczęcia wystąpienia	Wskazuje 3 rodzaje angażującego rozpoczęcia wystąpienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje w wystąpieniu zasady środka	Z przykładowych wypowiedzi wskazuje te, gdzie zastosowano zasadę środka	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Nazywa emocje, jakie chce wzbudzić w słuchaczach	W podanym przykładzie poprawnie wskazuje emocje, jakie mogą zostać wzbudzone w słuchaczach	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje story telling w wystąpieniu	z przykładów poprawnie wskazuje wypowiedzi zawierające elementy story tellingu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza treścią i emocjami stosując techniki oddechowe i mentalne	Poprawnie nazywa techniki oddechowe i mentalne stosowane w zarządzaniu treścią	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje w wystąpieniu techniki angażującego zakończenia wystąpienia	Wskazuje elementy angażującego zakończenia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

1. Wystąpienia publiczne - czyli jakie?
2. Do jakiego celu zmierzasz i czego chce Twoja widownia?
3. Sposoby na dobry początek i jak nie rozpoczynać wystąpienia
4. Kluczowe zasady środka
5. Emocje, wyobrażenia odbiorcy i story telling
6. Trema i stres do opanowania- jak zrozumieć i ujarzmić swoje emocje
7. Mentalne techniki na pewność siebie - czyli jak siebie ustawić przed wystąpieniem
8. Sposoby na doskonale zakończenie wystąpienia

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 10 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 min), w tym: 6 godzin stanowi część praktyczna, 3 godziny część teoretyczna, 1 godzinę walidacja. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Walidacja jest wliczana w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Wystąpienia publiczne- czyli jakie?	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 12 Do jakiego celu zmierzasz i czego chce Twoja widownia?	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	09:45	10:15	00:30
3 z 12 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	10:15	10:30	00:15
4 z 12 Sposoby na dobry początek i jak nie rozpoczynać wystąpienia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	10:30	11:00	00:30
5 z 12 Kluczowe zasady środka	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 12 Emocje, wyobrażenia odbiorcy i story telling	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 12 Trema i stres do opanowania- jak zrozumieć i ujarzmić swoje emocje	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	14:00	14:30	00:30
9 z 12 Mentalne techniki na pewność siebie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 12 Sposoby na doskonałe zakończenie wystąpienia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	15:00	15:30	00:30
11 z 12 Przerwa	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	15:30	15:45	00:15
12 z 12 Walidacja - test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	01-03-2026	15:45	16:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 229,38 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 812,50 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,94 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma na szkoleniu materiały szkoleniowe w postaci zeszytu ćwiczeń i długopisu.

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Konieczny jest stabilny dostęp do sieci internetowej gwarantujący płynne przesyłanie danych oraz umożliwiający wykonanie testu bez przerw.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanych.

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181