



MARSHAL
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

242 oceny

Szkolenie z wystąpień publicznych

Numer usługi 2025/11/24/141460/3169070

📍 Kraków

🏢 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

2 952,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

184,50 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

250,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone dla mikro, małych i średnich przedsiębiorców. Pracownicy lub przedsiębiorcy mający przynajmniej 3-miesięczny staż pracy; Menadżerowie zarządzający firmą ze stażem min. 6 miesięcy. Szkolenie skierowane do menadżerów, pracowników działów public relations oraz mówców, którzy w swojej pracy zawodowej występują przed różnorodnymi audytoriami oraz w mediach.

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

6

Data zakończenia rekrutacji

29-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Podczas szkolenia uczestnik dowie się, jak w 5 krokach zapanować nad treścią i stresem. Samodzielnie będzie występował publicznie i uczył się sztuki przemawiania wg zasady 5W. Dowie się, jak przygotować się do wystąpienia publicznego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wymienia elementy skutecznej struktury wystąpienia publicznego.	Prawidłowo wymienia co najmniej 4 podstawowe elementy struktury wystąpienia publicznego (np. wstęp, rozwinięcie, zakończenie, wezwanie do działania).	Test teoretyczny
Uczestnik rozpoznaje techniki radzenia sobie ze stresem podczas występów publicznych.	Poprawnie identyfikuje co najmniej 3 techniki redukcji stresu spośród podanych przykładów.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje zasady efektywnego kontaktu wzrokowego z publicznością.	Podaje co najmniej 2 zasady właściwego kontaktu wzrokowego podczas prezentacji.	Test teoretyczny
Uczestnik wybiera odpowiednie środki niewerbalne wspierające przekaz podczas wystąpienia.	Poprawnie wskazuje właściwe przykłady gestów i postaw ciała wspierających prezentację. Pracuje z emisją głosu.	Test teoretyczny

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

Blok "Wystąpienia publiczne"

1. Jak nie bać się wystąpień publicznych?
2. Techniki redukcji stresu
3. Autoprezentacja – mowa ciała i głos
4. Storytelling
5. Narzędzia podczas wystąpień online i w realu
6. Jak odpowiadać na trudne pytania?

Blok "Autoprezentacja"

1. Style przemawiania
2. Metoda 5xW
3. Zasada 3xP
4. Aktywne słuchanie
5. Jak nabrać pewności siebie przed kamerą?
6. Wizerunek w sieci – w czym dobrze wyglądasz przed kamerą?
7. Wirtualna osobowość

Gość specjalny - Katarzyna Hnat, dziennikarka radiowa

1. Emisja głosu – sztuka mówienia „setkami”
2. Jak angażować odbiorców?
3. Rodzaje i struktura wypowiedzi
4. Zasady zachowania przed kamerą i mikrofonem
5. Jak mówić ciekawie i do rzeczy?

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 2

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Blok 1	ELŻBIETA JACHYMCZAK	30-05-2026	10:00	16:15	06:15
2 z 2 Blok 2	-	31-05-2026	10:00	16:15	06:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

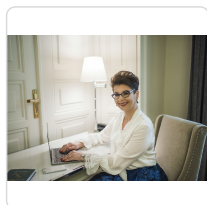
Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 952,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ELŻBIETA JACHYMCZAK

Jestem Certyfikowanym Ekspertem DIMAQ Profesional (Digital Marketing Qualification) Dziennikarką ekonomiczną radiową i internetową specjalizującą się w dziennikarstwie internetowym. Certyfikowaną mentorką biznesu - Ukończona Akademia Mentoringu SPK pod nadzorem EMCC Poland.

W ostatnich 12 miesiącach zrealizowane ponad 250 godzin mentoringu z zakresu kompetencji cyfrowych w obszarach zarządzania zasobami ludzkimi, przedsiębiorstwem oraz digital marketingu. Prowadzę z sukcesem swoje działalności od ponad 20 lat. Zatrudniam, prowadzę samodzielnie kadry i księgowość. Posiadam certyfikat TAX z zakresu kadrowo-płacowego. Jestem trenerem systemów informatycznych w księgowości i kadrach. Uczę obsługi programów tj. SAP, Insert, Płatnik, CDN i inne.

Mam na koncie ponad 3500 godzin szkoleniowych z zakresu sprzedaży, zarządzania firmą, komunikacji, wystąpień publicznych, marketingu i systemów informatycznych.

Redaktor naczelna Business Intelligence, najszybciej rozwijającego się portalu biznesowego. Twórca metodologii Growing Tree i biznesu w nurcie wellbeing.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa przewiduje materiały dla uczestników

Osoba walidująca usługę przygotowuje test teoretyczny oraz dokonuje weryfikacji (oceny) efektów uczenia się.

Podana liczba godzin dotyczy godzin dydaktycznych tzn. 1 godzina dydaktyczna = 45 minut.

Po każdym 4 godzinach lekcyjnych organizowana jest przerwa 15 minut, która nie wlicza się do czasu szkolenia.

Adres

Kraków

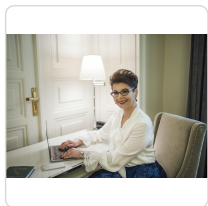
Kraków

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ELŻBIETA JACHYMCZAK

E-mail elzbieta@jachymczak.pl

Telefon (+48) 733 156 606