



Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Wystąpienia publiczne - szkolenie

Numer usługi 2025/12/29/20306/3231097

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 08:00 h
- 📅 14.09.2026 do 14.09.2026

900,00 PLN brutto
731,71 PLN netto
112,50 PLN brutto/h
91,46 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które w pracy zawodowej lub działalności edukacyjnej przygotowują i realizują wystąpienia publiczne, prezentacje lub wypowiedzi przed grupą. Uczestnikami szkolenia mogą być pracownicy, menedżerowie, przedsiębiorcy, nauczyciele oraz inne osoby, które chcą rozwinąć umiejętności skutecznego i pewnego występowania publicznego. Szkolenie przeznaczone jest dla osób posiadających podstawowe umiejętności komunikacyjne; nie jest wymagana wcześniejsza wiedza specjalistyczna z zakresu wystąpień publicznych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	07-09-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	8
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 rozwinięcie u uczestników wiedzy i umiejętności w zakresie przygotowania i realizacji wystąpień publicznych, skutecznego przekazu treści, radzenia sobie z treścią oraz budowania pewności siebie podczas prezentacji przed grupą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą zasad skutecznych wystąpień publicznych	• definiuje cele wystąpienia publicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• charakteryzuje elementy skutecznego wystąpienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• omawia najczęstsze błędy popełniane podczas wystąpień publicznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Przygotowuje i dobiera techniki wystąpień publicznych do sytuacji i odbiorców	• dobiera strukturę wystąpienia do celu i grupy odbiorców	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• wskazuje odpowiednie techniki pracy z głosem i mową ciała	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• dobiera sposoby radzenia sobie z treścią przed i w trakcie wystąpienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Jest świadomy znaczenia wystąpień publicznych dla skutecznej komunikacji i wizerunku	uzasadnia znaczenie przygotowania i realizacji wystąpienia publicznego dla skuteczności przekazu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• rozróżnia zachowania wspierające i osłabiające odbiór wystąpienia publicznego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	• wskazuje korzyści wynikające ze stosowania poznanych zasad wystąpień publicznych	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

Grupa docelowa:

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, w szczególności pracowników, menedżerów, przedsiębiorców oraz osób działających w obszarze edukacji, które w ramach pracy zawodowej lub działalności edukacyjnej przygotowują i realizują wystąpienia publiczne, prezentacje lub wypowiedzi przed grupą. Szkolenie może być również realizowane z udziałem osób z niepełnosprawnością.

Cel edukacyjny:

Uczestnik nabywa wiedzę i umiejętności w zakresie przygotowania i prowadzenia skutecznych wystąpień publicznych, budowania autoprezentacji, komunikacji werbalnej i niewerbalnej, radzenia sobie z treścią oraz świadomego kształtowania wizerunku i przekazu podczas wystąpień.

Czas trwania:

- 8 godzin online w czasie rzeczywistym
- Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych
- Podział czasu: 4 godziny teoretyczne, 4 godziny praktyczne (ćwiczenia, praca przed kamerą, symulacje, studia przypadków)

Zakres tematyczny szkolenia

Moduł 1. Wprowadzenie do wystąpień publicznych

- Czym są wystąpienia publiczne i jakie pełnią funkcje
- Rola celu i odbiorcy w wystąpieniu publicznym
- Diagnoza dotychczasowego sposobu przygotowywania i realizacji wystąpień
- Najczęstsze błędy popełniane przez mówców

Moduł 2. Przygotowanie wystąpienia publicznego

- Tworzenie planu, celu i programu wystąpienia
- Ustalanie strategii prowadzenia prezentacji
- Struktura skutecznego wystąpienia: wstęp, rozwinięcie, zakończenie
- Dostosowanie treści do odbiorców i sytuacji

Moduł 3. Autoprezentacja i pierwsze wrażenie

- Rola pierwszego wrażenia w wystąpieniach publicznych
- Autoprezentacja – jak budować wiarygodność i pewność siebie

- Dress code i wpływ koloru na odbiór mówcy
- Jak „dobrze wypaść” od pierwszych sekund wystąpienia

Moduł 4. Komunikacja werbalna i kultura języka

- Kultura języka w wypowiedziach publicznych
- Jak mówić, by chciano nas słuchać
- Siła słowa i siła przekonywania
- Praca głosem: tempo, intonacja, dykcja, pauzy
- Dobór języka do odbiorców

Moduł 5. Mowa ciała i komunikacja niewerbalna

- Znaczenie mowy ciała w skuteczności przekazu
- Postawa, gesty, mimika i kontakt wzrokowy
- Jak praktycznie wykorzystać mowę ciała podczas wystąpień
- Spójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej

Moduł 6. Zarządzanie stresem i uwagą odbiorców

- Zarządzanie stresem i lękiem przed wystąpieniem publicznym
- Techniki radzenia sobie z treścią przed i w trakcie wystąpienia
- Sposoby i metody utrzymania uwagi słuchaczy
- Reagowanie na trudne sytuacje i pytania z sali

Moduł 7. Trening praktyczny – wystąpienia przed kamerą

- Ćwiczenia wystąpień przed kamerą
- Analiza nagrań i omówienie mocnych stron
- Doskonalenie technik prezentacyjnych w praktyce
- Informacja zwrotna i wskazówki rozwojowe

Moduł 8. Podsumowanie i utrwalenie wiedzy

- Podsumowanie kluczowych zasad wystąpień publicznych
- Utrwalenie poznanych technik i narzędzi
- Sesja pytań i odpowiedzi

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1. Wprowadzenie do wystąpień publicznych	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 9 Moduł 2. Przygotowanie wystąpienia publicznego	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 9 Moduł 3. Autoprezentacja i pierwsze wrażenie	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 9 Moduł 4. Komunikacja werbalna i kultura języka	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	11:15	12:00	00:45
5 z 9 Moduł 5. Mowa ciała i komunikacja niewerbalna	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	12:00	12:45	00:45
6 z 9 Moduł 6. Zarządzanie stresem i uwagą odbiorców	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	12:45	13:30	00:45
7 z 9 Moduł 7. Trening praktyczny – wystąpienia przed kamerą	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	13:30	14:15	00:45
8 z 9 Moduł 8. Podsumowanie i utrwalenie wiedzy	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	14:15	15:00	00:45
9 z 9 Walidacja	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	14-09-2026	15:00	15:20	00:20

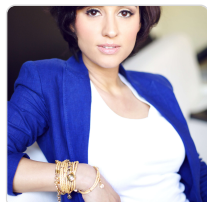
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	112,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

Mgr Pedagogiki, coach i trener biznesu. Od 10 lat prowadzi szkolenia grupowe i warsztaty rozwojowe z zakresu kompetencji miękkich, w tym komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji, asertywności i budowania wizerunku, również dla osób z niepełnosprawnością.

Specjalizuje się we wspieraniu rozwoju osobistego i zawodowego uczestników, łącząc wiedzę z pedagogiki i doświadczenie coachingowe.

Informacje dodatkowe

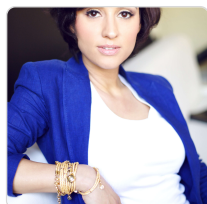
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają **prezentację szkoleniową w formacie PDF**, zawierającą wszystkie najważniejsze treści omawiane podczas szkolenia, przykłady, ćwiczenia oraz wskazówki praktyczne. Materiały te będą przesłane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia lub udostępnione do pobrania w trakcie sesji online.

Warunki techniczne

1. **Platforma szkoleniowa:** Szkolenie prowadzone jest za pośrednictwem **Google Meet**, umożliwiającej kontakt face-to-face między prowadzącym a uczestnikami.
2. **Sprzęt uczestnika:** Uczestnik powinien dysponować komputerem, laptopem lub tabletem z dostępem do kamery i mikrofonu.
3. **Parametry łącza internetowego:** Stabilne połączenie z Internetem o minimalnej przepustowości 5 Mb/s w górę i w dół, zapewniające płynny obraz i dźwięk podczas sesji online.
4. **Oprogramowanie:** Aktualna przeglądarka internetowa obsługująca Google Meet lub aplikacja Google Meet, umożliwiająca korzystanie z funkcji czatu, dzielenia ekranu oraz pobranie materiałów szkoleniowych (prezentacja PDF).
5. **Środowisko pracy:** Ciche miejsce umożliwiające aktywny udział w szkoleniu, w tym korzystanie z kamery i mikrofonu podczas ćwiczeń praktycznych oraz dyskusji grupowych.

Kontakt



AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA

E-mail ask@szkolameskiegostylu.pl

Telefon (+48) 513 125 202