








Szkoła Męskiego
stylu Agnieszka
Świst-Kamińska

Brak ocen dla tego dostawcy

Psychologia wizerunku - szkolenie

Numer usługi 2026/05/05/20306/3539711

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  Zajęcia grupowe
-  07:20 h
-  28.08.2026 do 28.08.2026

900,00 PLN brutto

731,71 PLN netto

122,73 PLN brutto/h

99,78 PLN netto/h

226,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Uroda
Identyfikatory projektów	Akademia HR
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, zarówno aktywnych zawodowo, jak i niepracujących, które chcą świadomie kształtować swój wizerunek oraz rozwijać umiejętności autoprezentacji i komunikacji.</p> <p>Uczestnikami mogą być pracownicy różnych szczebli organizacji, menedżerowie, liderzy zespołów, specjaliści HR, pracownicy administracji i usług, a także osoby poszukujące pracy lub przygotowujące się do wejścia na rynek pracy.</p> <p>Szkolenie jest szczególnie adresowane do osób, które chcą budować spójny i profesjonalny wizerunek, zwiększyć pewność siebie w sytuacjach zawodowych oraz lepiej rozumieć mechanizmy wpływające na sposób, w jaki są postrzegane przez innych. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia wspierające skuteczną autoprezentację.</p> <p>Nie jest wymagane wcześniejsze specjalistyczne przygotowanie.</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	21-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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 przez uczestników wiedzy oraz rozwinięcie umiejętności z zakresu psychologii wizerunku, autoprezentacji oraz świadomego kształtowania własnego wizerunku w środowisku zawodowym i społecznym. Szkolenie ma na celu zwiększenie świadomości czynników wpływających na odbiór osoby, zrozumienie roli komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz wypracowanie skutecznych sposobów budowania spójnego i profesjonalnego wizerunku.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje zasady budowania profesjonalnego wizerunku oraz rozumie znaczenie pierwszego wrażenia.	<ul style="list-style-type: none">- definiuje pojęcie wizerunku i wskazuje jego kluczowe elementy,- opisuje wpływ pierwszego wrażenia na relacje zawodowe,- rozróżnia elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej wpływające na odbiór osoby.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik analizuje i ocenia własny wizerunek w kontekście zawodowym.	<ul style="list-style-type: none">- identyfikuje mocne strony swojego wizerunku,- wskazuje obszary wymagające poprawy,- określa cele wizerunkowe adekwatne do roli zawodowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady autoprezentacji i komunikacji niewerbalnej w praktyce.	<ul style="list-style-type: none">- dobiera elementy ubioru i stylu do sytuacji zawodowej,- stosuje właściwą mowę ciała i kontakt wzrokowy,- prezentuje spójny i profesjonalny sposób komunikacji.	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

Czas trwania:

8 godzin online w czasie rzeczywistym

Szkolenie prowadzone w godzinach dydaktycznych

Podział czasu: 4 godziny teoretyczne, 4 godziny praktyczne

Zakres tematyczny szkolenia:

Moduł 1. Wygląd a siła przekazu na rynku pracy – wizerunek profesjonalnego pracownika

- Czym jest wizerunek i z czego się składa?
- Wpływ pierwszego wrażenia na relacje zawodowe.
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej i wyglądu.

Moduł 2. Diagnoza własnego wizerunku

- Analiza obecnego stylu ubioru, fryzury i sposobu autoprezentacji.
- Identyfikacja mocnych stron i obszarów do rozwoju.
- Określenie celów wizerunkowych w kontekście roli zawodowej.

Moduł 3. Podstawy stylizacji i dopasowania wizerunku

- Zasady budowania spójnego stylu zawodowego.
- Dopasowanie ubioru do branży, stanowiska i sytuacji.
- Kolory, fasony i detale wspierające profesjonalny wizerunek.
- Najczęstsze błędy w stylizacji zawodowej.

Moduł 4. Makijaż i fryzura jako element wizerunku

- Znaczenie fryzury i makijażu w pierwszym wrażeniu.
- Zasady naturalnego, profesjonalnego makijażu dziennego.
- Dopasowanie fryzury do stylu, twarzy i roli zawodowej.
- Najczęstsze błędy w makijażu i uczesaniu w kontekście zawodowym.

Moduł 5. Komunikacja niewerbalna i postawa

- Mowa ciała, gesty, kontakt wzrokowy.
- Sposób poruszania się i zajmowania przestrzeni.
- Głos i sposób mówienia jako element wizerunku.

Moduł 6. Ćwiczenia praktyczne i symulacje

- Scenki sytuacyjne (spotkania, wystąpienia, rozmowy).
- Trening autoprezentacji i pierwszego wrażenia.
- Informacja zwrotna od trenera.
- Indywidualne rekomendacje wizerunkowe.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1. Wygląd a siła przekazu na rynku pracy – wizerunek profesjonalnego pracownika	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	28-08-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 9 Moduł 2. Diagnoza własnego wizerunku	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	28-08-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 9 -	Przerwa	-	28-08-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 9 Moduł 3. Podstawy stylizacji i dopasowania wizerunku	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	28-08-2026	11:30	12:30	01:00
5 z 9 Moduł 4. Makijaż i fryzura jako element wizerunku	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	28-08-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 9 -	Przerwa	-	28-08-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 9 Moduł 5. Komunikacja niewerbalna i postawa	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	28-08-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 9 Moduł 6. Ćwiczenia praktyczne i symulacje	Zajęcia	AGNIESZKA ŚWIST-KAMIŃSKA	28-08-2026	15:00	16:00	01:00
9 z 9 -	Walidacja	-	28-08-2026	16:00	16:20	00:20

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:20
w tym suma godzin zajęć	06:00
w tym suma godzin walidacji	00:20

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:20

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

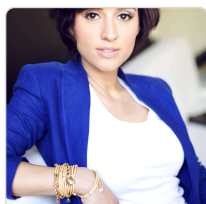
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	731,71 PLN
Koszt osobogodziny brutto	122,73 PLN
Koszt osobogodziny netto	99,78 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:20

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

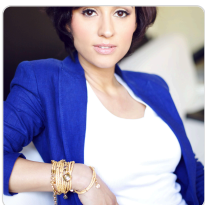
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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