



Kurs: Public Relations kryzysowy i skuteczna komunikacja w życiu zawodowym i rozwoju osobistym

Numer usługi 2026/05/25/126247/3584713

6 457,50 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

293,52 PLN brutto/h

238,64 PLN netto/h

249,58 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
SZKOLEŃ I BIZNESU
M. KAŻMIERCZAK-
POŁOWCZYK & P.
POŁOWCZYK
SPÓŁKA CYWILNA

★★★★★ 5,0 / 5

1 049 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📖 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 22:00 h
- 📅 17.08.2026 do 19.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Grupa docelowa usługi	Kurs jest skierowany do osób dorosłych (m.in. osób indywidualnych w wieku minimum 18 lat) oraz właścicieli i pracowników przedsiębiorstw, którzy w zakresie swojego rozwoju zawodowego i osobistego chcą podnieść kompetencje w zakresie PR, efektywnej komunikacji, asertywności oraz skutecznego budowania relacji osobistych.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	14-08-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs: Public Relations kryzysowy i skuteczna komunikacja w życiu zawodowym i rozwoju osobistym przygotowuje do świadomego kreowania własnego wizerunku opartego na zaufaniu i komunikacji oraz budowania właściwych relacji zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wyjaśnia podstawowe pojęcia i założenia PR oraz rolę komunikacji w budowaniu reputacji.	Definiuje pojęcie PR oraz wskazuje elementy wpływające na reputację.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Reaguje na trudne sytuacje oraz zachowania niepożądane z zachowaniem standardów komunikacyjnych.	Dobiera komunikaty adekwatne do sytuacji konfliktowej lub trudnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje techniki mediacyjne podczas rozwiązywania konfliktów.	Dobiera techniki wspierające osiągnięcie porozumienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia cele działań PR w środowisku zawodowym i społecznym.	Wskazuje różnice pomiędzy działaniami wizerunkowymi, informacyjnymi i relacyjnymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje mechanizmy presji i manipulacji oraz dobiera odpowiednie sposoby reagowania.	Identyfikuje przykłady manipulacji i wskazuje sposoby reakcji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia feedback korygujący i wzmacniający oraz wskazuje zasady konstruktywnej informacji zwrotnej.	Wskazuje poprawne zasady formułowania feedbacku korygującego i wzmacniającego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wykorzystuje storytelling do prezentowania doświadczeń, osiągnięć i kompetencji.	Rozróżnia elementy storytellingu wykorzystywane w autoprezentacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozpoznaje przykłady storytellingu stosowanego w autoprezentacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera metody budowania profesjonalnego wizerunku w relacjach zawodowych.	Wskazuje narzędzia wspierające budowanie marki osobistej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zachowuje równowagę pomiędzy interesem własnym a potrzebami otoczenia.	Wskazuje rozwiązania uwzględniające potrzeby obu stron.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Formułuje odmowę w sposób stanowczy, profesjonalny i zgodny z zasadami asertywności.	Rozróżnia asertywną i asertywną formę komunikowania się	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Reaguje na hejt i negatywne komentarze zgodnie z zasadami profesjonalnej komunikacji i ochrony wizerunku.	Rozróżnia właściwe i niewłaściwe sposoby reagowania na hejt oraz negatywne komentarze w komunikacji online.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Kurs jest skierowany do osób dorosłych (m.in. osób indywidualnych w wieku minimum 18lat) oraz właścicieli i pracowników przedsiębiorstw, którzy chcą podnieść swoje kompetencje w zakresie rozwoju zawodowego i osobistego chcą podnieść kompetencje w zakresie PR, efektywnej komunikacji, asertywności oraz skutecznego budowania relacji osobistych.

1. Test początkowy. Przedstawienie trenera, przedstawienie się uczestników, program, zasady współpracy.
2. Wprowadzenie do szkolenia – cele oraz kompetencje, które zostaną nabyte podczas szkolenia.
3. Definicja public relations
4. Cele public relations jako zarządzania reputacją
5. Personal branding: budowanie marki osobistej
6. Reputacja: jak kształtujesz swój wizerunek
7. Jak budować pierwsze i końcowe wrażenia
8. Umiejętność autoprezentacji podczas np. rozmowy kwalifikacyjnej
9. Prawidłowe wyrażanie opinii
10. Jak codzienne działania i podejmowane decyzje wpływają na to, czy jesteśmy postrzegani jako osoby godne zaufania
11. Klasyczny PR kryzysowy – ratowanie zaufania i reputacji w relacjach osobistych i zawodowych
12. Sposób komunikacji: jak mówisz, jak piszesz, jak się prezentujesz
13. Networking jako nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów – budowanie sieci ambasadorów naszej osoby
14. Obecność online: np. LinkedIn, portfolio, media społecznościowe
15. Tworzenie odpowiedzi na opinie w mediach społecznościowych
16. Autoprezentacja i storytelling
17. Opowiadanie o swoich sukcesach i umiejętne zarządzanie informacją
18. Zasady pierwszego kontaktu z drugą osobą: -w komunikacji (z otoczeniem/ z członkami zespołu): -w reagowaniu na trudne sytuacje (sytuacje kryzysowe), w reagowaniu na niepożądane zachowania
19. Aktywne słuchanie
20. Radzenie sobie z emocjami innych osób w zależności od ich typu osobowości, np. podczas rozmowy z sąsiadem (roszczeniowym / agresywnym)
21. Asertywne wyznaczanie granic
22. Techniki mediacji z drugą osobą
23. Nauka asertywnego odmawiania (jak asertywnie mówić „nie”)
24. Zachowanie równowagi między interesem własnym a otoczeniem
25. Jak sobie radzić z presją i manipulacją
26. Stosowanie standardów komunikacji wielokanałowej (telefon / e-mail / czat / kontakt bezpośredni / Q&A)
27. Umiejętność stosowania języka korzyści

28. Tworzenie feedbacku korygującego i wzmacniającego (konstruktywna krytyka)
29. Unikanie komunikatów blokujących
30. Jak przekształcić „nie da się” w „możemy zrobić to w następujący sposób...”
31. Rozpoznawanie i oswojanie różnic komunikacyjnych i barier językowych w komunikacji z drugą osobą/klientem oraz z zespołem wielopokoleniowym
32. Twoje kompetencje: co potrafisz i w czym jesteś dobry
33. Podsumowanie dnia: pytania i odpowiedzi. Ankieta ewaluacyjna
34. Test końcowy: walidacja.

Szkolenie zdalne w czasie rzeczywistym poprzez platformę ZOOM.US

Kurs przeprowadzany będzie w formie online, bez podziału na grupy. Uczestnicy mają możliwość korzystania zarówno z kamery jak i mikrofonu. Pytania można również zadawać za pomocą czatu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 24

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 24 Test początkowy. Przedstawienie trenera, przedstawienie się uczestników, program, zasady współpracy. Wprowadzenie do szkolenia – cele oraz kompetencje, które zostaną nabyte podczas szkolenia.	Zajęcia	IZABELA BOROWIEC	17-08-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 24 Definicja public relations Cele public relations jako zarządzania reputacją	Zajęcia	IZABELA BOROWIEC	17-08-2026	08:45	09:45	01:00
3 z 24 -	Przerwa	-	17-08-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 24 Definicja public relations Cele public relations jako zarządzania reputacją	Zajęcia	IZABELA BOROWIEC	17-08-2026	10:00	12:00	02:00
5 z 24 -	Przerwa	-	17-08-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 24 Personal branding: budowanie marki osobistej Reputacja: jak kształtujesz swój wizerunek	Zajęcia	IZABELA BOROWIEC	17-08-2026	12:30	14:00	01:30
7 z 24 -	Przerwa	-	17-08-2026	14:00	14:15	00:15
8 z 24 Jak budować pierwsze i końcowe wrażenia Umiejętność autoprezentacji podczas np. rozmowy kwalifikacyjne j Prawidłowe wyrażanie opinii	Zajęcia	IZABELA BOROWIEC	17-08-2026	14:15	16:00	01:45
9 z 24 Jak codzienne działania i podejmowane decyzje wpływają na (...) Klasyczny PR kryzysowy – ratowanie zaufania(..)Sp osób komunikacji: jak mówisz, jak piszesz(..)	Zajęcia	Iwona Mieczyska	18-08-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 24 Networking jako nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów – budowanie sieci ambasadorów naszej osoby Obecność online: np. LinkedIn, portfolio, media społecznościowe	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	18-08-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 24 -	Przerwa	-	18-08-2026	10:00	10:15	00:15
12 z 24 Tworzenie odpowiedzi na opinie w mediach społecznościowych Autoprezentacja i storytelling	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	18-08-2026	10:15	12:00	01:45
13 z 24 -	Przerwa	-	18-08-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 24 Opowiadanie o swoich sukcesach i umiejętności zarządzanie informacją Zasady pierwszego kontaktu z drugą osobą, Aktywne słuchanie	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	18-08-2026	12:30	14:00	01:30
15 z 24 -	Przerwa	-	18-08-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 24 Radzenie sobie z emocjami innych osób w zależności od ich typu osobowości, np. podczas rozmowy z sąsiadem Asertywne wyznaczanie granic Techniki mediacji z drugą osobą Nauka asertywnego odmawiania (..)	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	18-08-2026	14:15	16:00	01:45
17 z 24 Zachowanie równowagi między interesem własnym a otoczeniem Jak sobie radzić z presją i manipulacją Stosowanie standardów komunikacji wielokanałowej	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	19-08-2026	08:00	09:30	01:30
18 z 24 -	Przerwa	-	19-08-2026	09:30	09:45	00:15
19 z 24 Umiejętność stosowania języka korzyści Tworzenie feedbacku korygującego i wzmacniającego	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	19-08-2026	09:45	10:30	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 24 Unikanie komunikatów blokujących Jak przekształcić „nie da się” w „możemy zrobić to w następujący sposób...”	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	19-08-2026	10:30	11:30	01:00
21 z 24 -	Przerwa	-	19-08-2026	11:30	12:00	00:30
22 z 24 Rozpoznawanie i oswajanie różnic komunikacyjnych i barier językowych w komunikacji z (...)Twoje kompetencje: co potrafisz i w czym jesteś dobry Podsumowanie dnia Ankieta ewaluacyjna	Zajęcia	Iwona Mieczysłńska	19-08-2026	12:00	13:00	01:00
23 z 24 -	Przerwa	-	19-08-2026	13:00	13:15	00:15
24 z 24 -	Walidacja	Iwona Mieczysłńska	19-08-2026	13:15	14:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	22:00
w tym suma godzin zajęć	18:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	25:15

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, jeżeli 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	6 457,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	293,52 PLN
Koszt osobogodziny netto	238,64 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	22:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

IZABELA BOROWIEC

Trener, specjalista ds. komunikacji marketingo. Specjalizuje się w obszarach takich jak komunikacja marketingowa, storytelling, budowanie marki osobistej, reklama oraz kreowanie wizerunku marki, a także dziennikarstwo i komunikacja medialna. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Ukończyła studia I stopnia na kierunku Filologia polska, specjalność Komunikacja medialna i dziennikarstwo (2022) oraz studia II stopnia na kierunku Filologia polska, specjalność Reklama i kreowanie marki (2024). Równolegle ukończyła kierunek Ochrona dóbr kultury, specjalność Turystyka kulturowa (2024), a obecnie kontynuuje naukę jako doktorantka na Uniwersytecie Opolskim. Posiada Cambridge English Level 1 Certificate in ESOL International (2019), certyfikat ukończenia kursu „Dziennikarstwo internetowe w portalach informacyjnych” (2022). Uczestniczka licznych konferencji oraz kursów z zakresu komunikacji marketingowej. W pracy trenerskiej łączy wiedzę teoretyczną z praktycznym doświadczeniem, kładąc nacisk na

autentyczność przekazu, spójność wizerunku oraz kreatywność uczestników. W 2025 roku ukończyła kursy m.in. "Planowanie własnej kariery zawodowej", "Umiejętności interpersonalne", "Wystąpienia publiczne", "Umiejętności osobiste" i wiele innych. Trener posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia tego typu szkoleń w ciągu ostatnich 5 lat.



2 z 2

Iwona Mieczyska

Iwona Mieczyska jest doświadczoną trenerką, coachką i menedżerką z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym w obszarze zarządzania, rozwoju kompetencji oraz prowadzenia szkoleń. Magister socjologii, absolwentka studiów podyplomowych z coachingu. Certyfikowana trenerka FRIS®, Trener Biznesu, certyfikowana przez International Education Society (IES) oraz posiadająca certyfikaty International Coach Federation (ICF). Od 2019 roku prowadzi własną firmę szkoleniowo-doradczą, realizując usługi rozwojowe dla przedsiębiorstw, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Zrealizowała ponad 5500 godzin szkoleń i warsztatów oraz przeszkoliła ponad 2700 uczestników. Od 2021 roku jest również wykładowczynią akademicką. W ciągu ostatnich 5 lat ukończyła liczne szkolenia i kursy doskonalące z zakresu psychologii społecznej, coachingu, mentoringu, komunikacji, visual thinking, marketingu, nowych technologii, w tym wykorzystania AI w marketingu, oraz Lean Six Sigma White Belt (Management and Strategy Institute, 2026), stale rozwijając kompetencje trenerskie i merytoryczne. Trener posiada doświadczenie w zakresie prowadzenia tego typu szkoleń w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma w wiadomości e-mail skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

W przypadku pracowników i pracodawców, którzy zgłoszą finansowanie usługi ze środków publicznych w co najmniej 70% cena za usługę liczona jest w kwocie netto zgodnie z § 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 na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. 2023 r., poz. 955 ze zm.).

W/w podstawa zwolnienia z VAT ma również zastosowanie w przypadku osób indywidualnych.

Warunki techniczne

a) usługa będzie prowadzona za pośrednictwem platformy zoom.us

b) minimalne wymagania sprzętowe: komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki Processor and RAM requirements Minimum Processor Single Core 1Ghz or Higher RAM 2GB Recommended Dual Core 2Ghz or Higher (i3/i5/i7 or AMD equivalent) RAM 4GB Przewodowy lub bezprzewodowy (3G or 4G/LTE). Minimum bandwidth is 600kbps (up/down) and recommended is 1.5 Mbps

c) minimalne wymagania dotyczące łącza sieciowego: minimum 70 kb/s downloadu

d) niezbędne oprogramowanie: minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)

e) okres ważności linku do zakończenia szkolenia (wg harmonogramu)

Kontakt



IZABELA WIKARYJCZYK

E-mail izabela.wikaryjczyk@wp.pl

Telefon (+48) 887 038 880