



## Autoprezentacja i wystąpienia publiczne w praktyce

Numer usługi 2024/07/01/159075/2204391

738,00 PLN brutto

600,00 PLN netto

92,25 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

PRZEDSIĘBIOSTWO  
WIELOBRANŻOWE  
TAMARI TAMARA  
DUŚKO; TAMARA  
Tamara Duško (  
wspólnik spółki  
cywilnej)

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 28.08.2024 do 28.08.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / PR
<b>Identyfikator projektu</b>	Kierunek - Rozwój
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Wszystkie osoby, którym zależy na podniesieniu kompetencji z obszaru wystąpień publicznych oraz kreaowaniu własnego wizerunku i profesjonalnego budowania relacji z odbiorcami. Usługa adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	23-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	8
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie pozwoli na efektywne wykorzystanie wszystkich kanałów komunikacji, zwiększenie pewności siebie podczas wystąpień publicznych oraz poprawę własnego wizerunku w oczach innych ludzi.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
rozwińnięcie umiejętności profesjonalnej autoprezentacji i wystąpień publicznych, tak aby z powodzeniem budować relacje z audytorium.	Uczestnicy poznają najważniejsze metody wywierania wpływu przydatne w prowadzeniu przekonujących wystąpień publicznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

## I Dzień (8 godzin)

- Praca z ciałem, gestykulacją, mimiką, sposobem mówienia, panowanie nad głosem i dykcją (**przekaz werbalny i niewerbalny**).
- **Wiarygodność** mówcy i sposoby przekonania audytorium.
- **Zasady konstruowania wystąpienia** (Wstęp, Rozwinięcie, Zakończenie, Efekt pierwszeństwa i Efekt świeżości).
- Psychologiczne i neurofizjologiczne **zasady odbioru** i przyswajania

informacji podczas wystąpień publicznych.

- **Techniki radzenia sobie ze stresem** podczas wystąpień (zamiana dystresu w eustres).

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	738,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały wypracowane podczas usługi.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój.

# Warunki techniczne

Pracujemy na platformie ZOOM. Linki do połączenia zostaną przesłane uczestnikom.

Komputer stacjonarny/laptop, kamera wbudowana/na USB, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10GB, łącze internetowe minimum 10 kb/s,

Przeglądarki internetowe np. Windows: Internet Explorer 11+, Edge 12+, Firefox 27+,Chrome 30+, MacOS: Safari 7+, Firefox 27+,Chrome 30+, Linux: Firefox 27+, Chrome 30

Łącze internetowe: prędkość pobierania min 512 kbps.

## Kontakt



**Tamara Duško**

**E-mail** [tamari.dusko@gmail.com](mailto:tamari.dusko@gmail.com)

**Telefon** (+48) 600 826 340