



**Magiczny
Kraków**

SZKOLENIE: Występ i działaj! - praktyczne szkolenie z wystąpień publicznych

2025-12-09

Warsztat dla osób, które chcą mówić o sobie, swoich działaniach i ideach w sposób odważny, autentyczny i inspirujący. To przestrzeń dla ludzi, którzy pragną wywierać pozytywny wpływ na otoczenie, a jednocześnie potrzebują impulsu, by odważyć się stanąć przed ludźmi i zacząć mówić. Uczestnicy, którzy budują swoją markę - lub dopiero chcą to robić - znajdą tu praktyczne narzędzia, które pomogą im tworzyć przekaz działający zarówno w warstwie słownej, jak i wizualnej.

Cel:

- Oswojenie tremy i budowanie pewności siebie w wystąpieniach publicznych.
- Poznanie różnych rodzajów wystąpień i dopasowanie stylu do celu i odbiorców.
- Ćwiczenie pracy z głosem, mową ciała i mikrofonem.
- Doświadczenie wystąpień przed kamerą - nagranie własnych filmików i analiza w grupie.
- Rozwijanie umiejętności perswazji, autoprezentacji i wystąpień okazjonalnych.
- Otrzymanie konstruktywnej informacji zwrotnej od prowadzącej i uczestników.

Metody pracy:

- Ćwiczenia praktyczne od pierwszej godziny - krótkie wystąpienia, improwizacje, praca w parach i grupach.
- Nagrania wideo, które pozwalają uczestnikom zobaczyć siebie oczami innych i porównać postępy.
- Praca z mikrofonem i sceną, aby poczuć realne warunki wystąpień.
- Bezpieczna, wspierająca atmosfera - uczestnicy uczą się od siebie nawzajem i wzajemnie dodają sobie odwagi.

Efekty dla uczestników:

- Zyskają praktyczne narzędzia do wystąpień publicznych.
- Nauczą się mówić w sposób jasny, przekonujący i inspirujący.
- Otrzymają dwa nagrania wideo - jedno na początku, drugie na końcu cyklu - które pokażą ich rozwój.
- Doświadczą pracy na mikrofonie i scenie.
- Wyjdą z warsztatów z większą pewnością siebie i gotowością, by mówić o tym, co robią i w co wierzą.

Kiedy? Wtorek 16.12.2025 godz. 15.00



**Magiczny
Kraków**

Gdzie? Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20

Zapisz się już teraz! <https://tinyurl.com/4e6y8svf>

Szkolenie prowadzi: **Paulina Król** Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, Wydziału Zarządzania i Komunikacji Społecznej.

Od lat działa na styku komunikacji, edukacji i biznesu, prowadząc warsztaty, szkolenia i spotkania rozwojowe dla osób, które chcą mówić z większą pewnością siebie, spokojem i skutecznością — niezależnie od tego, czy występują przed grupą, reprezentują organizację społeczną, czy prowadzą rozmowy z partnerami biznesowymi.

Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, instytucjami edukacyjnymi oraz firmami, wspierając ludzi w budowaniu przekazu, który porusza i oddziałuje na innych.

Łączy wiedzę z zakresu komunikacji interpersonalnej, wystąpień publicznych i pracy z głosem z empatią i uważnością na potrzeby uczestników.