



Oferta szkolenia

TRENING WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH DLA RADCÓW PRAWNYCH I ADWOKATÓW

- WARSZAWA, 19-20.03.2026

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE SZKOLENIA

Techniczne przygotowanie Radcy Prawnego i Adwokata do wystąpienia

- emisja
- impostacja głosu
- ekonomia użycia oddechu
- modulacja głosu oraz zadania dykcyjne
- akcent rzeczowy i akcent domyślny
- zwięzłość wypowiedzi
- forma językowa wypowiedzi
- świadome użycie gestu
- świadome użycie pauzy
- likwidacja niekontrolowanych przydźwięków.
- autoprezentacja i autopromocja mówcy – „20 sekund”
- zaawansowane zagadnienia „mowy ciała”

Opanowywanie trudnych sytuacji podczas wystąpienia

- pytania z sali lub brak pytań
- dostosowanie treści, formy wypowiedzi i języka do różnych grup odbiorców
- trudni uczestnicy, brak zainteresowania słuchaczy (nieformalne cele grupy oraz fazy procesu grupowego i ich wpływ na odbiór spotkania)
- najczęściej popełniane błędy i sposoby radzenia sobie z ich skutkami

Stres i trema – podobieństwa i różnice

- stres permanentny i stres impaktowy – study cases i wykresy
- czym trema różni się od stresu?
- w jaki sposób trema może nam pomóc w wystąpieniu?
- gdzie odczuwamy dyskomfort? – study cases
- cztery główne poziomy odczuwania stresu i tremy przed występowaniem

Ćwiczenia wypowiedzi w praktyce – zależność sensu od potrzeby

- Inwokacja z „Pana Tadeusza”
- Fraszki Jana Kochanowskiego
- Fragmenty z prasy codziennej

Rezerwowe ćwiczenia z tekstem – przykłady tekstów

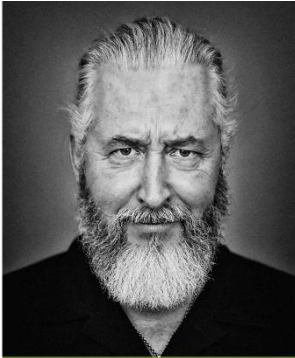
- Monolog Hamleta z „Hamleta” W. Szekspira
- „Słowiańszczyzna” („Łowiec w krzaczach krzeczota iszcze”)
- „Kiedy Kara Mustafa...” czyli „Bigos Historyczny”

Ćwiczenia z wypowiedzią improwizowaną

- Na podstawie tekstu oraz samych tytułów notatek prasowych, budujemy wiarygodną wypowiedź publiczną

Konferencje prasowe i spotkania medialne

- warsztaty rotacyjne prowadzone metodą: „HERO VS MEDIA”
- warsztaty zespołów problemowych ds. spotkań i informacji

WYKŁADOWCA**PAWEŁ M. LIPNICKI**

Trener, szkoleniowiec, coach, autor szkoleń, pisarz, aktor, prezenter TV. Od 1993 współpracujący z TVP. Prowadził m.in. programy „Sami o sobie”, autorski program „Stres ma wielkie oczy”, „Mama i ja”, „Kawa czy herbata”, „Orzeł czy reszka” (o historii pieniądza w Polsce wg własnego scenariusza). Odebrał ponad 10000 koncertów, pokazów, szkoleń, sympozjów, imprez plenerowych (m.in. pikniki RMF FM oraz plenery „Kawy czy herbaty” TVP 1). Był dyrektorem naczelnym w Agencji Artystycznej ART MYSELF, dyrektorem ds. TV i kreacji w LOGO ART, dyrektorem kreatywnym w PR & PROM „SEVENTH”, Main Research Managerem w BSTM MIND SOCIETY, Menadżerem Kreacji w „BRZ ART.” etc. Prowadził autorskie seminaria i szkolenia od 1986 certyfikowane od 1994. W 2000 roku wygrał zawody trenerskie na specjalistycznym zgrupowaniu szkoleniowym i otrzymał tytuł LEADER of MIND TRAINERS. Wykształcił kilka pokoleń trenerów biznesu. Jest autorem unikatowego w Polsce szkolenia antystresowego dla urzędników i pracowników biurowych. Ambasador Marek Luksusowych i szkoleniowiec prezentacji koncernu DIAGEO. Autor szkolenia z event marketingu w praktyce promocyjnej, programów szkoleń antystresowych i negocjacyjnych dla VIP-ów, biznesmenów i prezenterów. Prowadzi treningi rozwoju kreacji pozawerbalnej, krasomówcze i pro sprzedażowe szkolenia z wykorzystaniem technik aktorskich, a także seminaria techniki występów publicznych dla trenerów, działaczy, przywódców i polityków oraz celebrytów, m. in. wspólnie z prof. Jerzym Bralczykiem oraz z dr. Robertem Busztą. Ma 34 lata doświadczenia w prowadzeniu szkoleń. Liczba uczestników jego szkoleń, warsztatów i seminariów to nawet 2.000 osób rocznie.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE**MIEJSCE**

Warszawa, Hotel Ibis Warszawa West Station, ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 16

TERMIN

19-20 marca 2026 r.

CENA*

1980 zł / osobę

* Prosimy o wypełnienie oświadczenia o zwolnieniu z VAT – szkolenie finansowane ze środków publicznych / UE.

CO OBEJMUJE CENA?

- udział w szkoleniu
- materiały szkoleniowe i certyfikaty, catering

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Dzień I

Godz. 09.30-10.00 – przyjazd, rejestracja, kawa powitalna

Godz. 10.00-11.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 11.30-12.00 – przerwa kawowa

Godz. 12.00-13.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 13.30-14.30 – obiad

Godz. 14.30-16.00 – zajęcia merytoryczne

Dzień II

Godz. 09.00-10.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 10.30-11.00 – przerwa kawowa

Godz. 11.00-12.30 – zajęcia merytoryczne

Godz. 12.30-13.30 – obiad

Godz. 13.30-15.00 – zajęcia merytoryczne

SPOSÓB ZGŁOSZENIA

- Podpisany i zeskanowany formularz proszę przesłać na adres: biuro@irwu.pl lub wypełnić zgłoszenie on-line: <http://www.irwu.pl/formularz-zgloszenia/>

KONTAKT Z ORGANIZATOREM

Lidia Cisek

tel. +48 505-111-035

e-mail: lidia.cisek@irwu.pl

F O R M U L A R Z Z G Ł O S Z E N I A

Prosimy o czytelne wypełnienie formularza i przesłanie skanu na adres e-mail: biuro@irwu.pl

DANE DO FAKTURY INSTYTUCJI ZGŁASZAJĄCEJ NA SZKOLENIE Trening wystąpień publicznych dla radców prawnych i adwokatów WARSZAWA, 19-20.03.2026 r. - 1980 zł / osobę			
NABYWCA			
ULICA, NUMER		KOD	
MIEJSCOWOŚĆ		NIP	
ODBIORCA			
ULICA, NUMER		KOD	
MIEJSCOWOŚĆ			
ADRES E-MAIL DO FAKTURY			
OSOBY ZGŁASZANE NA SZKOLENIE			
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	
IMIĘ, NAZWISKO		STANOWISKO	
E-MAIL		TEL. KOM.	

- ☐ Akceptuję regulamin szkoleń. *
- ☐ Oświadczam, że uczestnictwo w szkoleniu jest finansowane ze środków publicznych, UE. *
- ☐ Wyrażam zgodę na otrzymywanie faktur VAT, faktur korygujących VAT oraz duplikatów faktur i duplikatów faktur korygujących w formie elektronicznej, od Instytutu Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek, Knopin 44E, 11-040 Dobre Miasto, NIP: 529-158-87-55.
- ☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych wyłącznie przez firmę Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek dla celów organizacji szkolenia. Wiem, że mam prawo do dostępu do swoich danych osobowych, ich poprawiania oraz żądania zaprzestania przetwarzania danych. Podstawą do przetwarzania danych jest umowa o organizację szkolenia/formularz zgłoszenia na szkolenie. Administratorem danych jest Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek. *
- ☐ Wyrażam zgodę na przysyłanie przez Instytut Rozwoju Wiedzy i Umiejętności Lidia Cisek, na podany powyżej adres poczty elektronicznej informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2002 r. nr 144, poz. 1204). Zgody udzielam dobrowolnie. Mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie.

* Pola obowiązkowe

.....
Data i podpis osoby upoważnionej oraz pieczęć