



Oferta szkolenia

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE Z ELEMENTAMI TRENINGU MEDIALNEGO

- WARSZAWA, 28-29.05.2026

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE SZKOLENIA

Celem warsztatu jest podniesienie kompetencji medialnych uczestników poprzez dostarczenie im wiedzy oraz doświadczeń praktycznych w warunkach treningowych.

Podstawy zasady komunikacji interpersonalnej jako baza wiedzy na temat technik i narzędzi skutecznych prezentacji i wystąpień publicznych

- poziomy komunikacji - werbalny i niewerbalny
- kanał wizualny komunikacji niewerbalnej - język ciała, mimika twarzy, kontakt wzrokowy
- kanał audytywny komunikacji niewerbalnej - rytm i ton głosu itp.
- skuteczne techniki komunikacji werbalnej – słowa-klucze, anegdoty, cytaty, pożądane formy gramatyczne itp.

„Medium is a Message” - osoba prezentera i forma wystąpienia jako element wywierania wpływu i nośnik treści

- jak stwarzać „dobre wrażenie” i podświadome, ważne jakości osobiste - np. bycie godnym zaufania i przekonującym
- elementy sztuki przekonywania
- spójność prezentera i komunikatu
- ćwiczenia praktyczne wystąpień przed kamerą
- indywidualny feedback od trenera i grupy na temat mocnych i słabszych stron wizerunku medialnego uczestników

Spotkania i wystąpienia w formule online (Teamsy, Zoom, Google Meet) - specyfika, ograniczenia, wymagania, możliwości

- jak skutecznie komunikować się z audytorium w prezentacji online - przegląd werbalnych i niewerbalnych narzędzi służących nawiązaniu i utrzymaniu kontaktu w środowisku wirtualnym
- świadomość specyficznych wymagań wystąpień zdalnych

Struktura logiczna komunikatu i techniki werbalne wspierające siłę przekonywania i argumentów

- metaprogramy – ogół-szczegół oraz na cel-od problemu

Specyfika wystąpień rzecznika prasowego

- ograniczenia i wyzwania w kontakcie z dziennikarzami w różnych formach wystąpień medialnych, np. 100% wypowiedź do kamery, panel dyskusyjny, oświadczenia itp.
- jak zachować względną kontrolę nad swoją wypowiedzią w dalszej perspektywie, np. na etapie montażu treści przez dziennikarza?

Sytuacje trudne w wystąpieniach medialnych

- trudne komunikaty - jak komunikować treści trudne dla odbiorców?
- przeformułowanie (reframing) treści lub kontekstu jako jedna z technik komunikowania treści trudnych
- praktyczne ćwiczenia werbalne - przykłady

Trudne pytania od dziennikarzy, prowokacyjne i konfrontacyjne zachowania adwersarzy, czyli jak nie ulegać presji werbalnej i emocjonalnej?

- techniki zachowań i redukcja stresu w warunkach konfliktu i presji
- komunikat JA – ćwiczenia właściwego formułowania komunikatu

Stres przed wystąpieniem: czynnik mobilizujący czy paraliżujący?

- Potencjalne źródła stresu, rekomendacje krótkoterminowych technik antystresowych do zastosowania przed wystąpieniem

Konsekwentne budowanie wizerunku i marki osobistej rzecznika w perspektywie długoterminowej

- zasady i strategię

Zaplanowanie indywidualnej ścieżki doskonalenia umiejętności w trakcie krótkiej sesji self-coachingowej na zakończenie warsztatów. Podsumowanie i ewaluacja.**Efekty szkolenia:**

- podniesienie kompetencji osobistych w obszarze wystąpień publicznych
- podniesienie skuteczności przekazów medialnych rzeczników
- wzmocnienie ich odporności w sytuacjach trudnych i konfrontacyjnych
- wzmocnienie siły osobistego wpływu uczestników i wizerunku opartego na profesjonalizmie

WYKŁADOWCA**IWONA CHYRCHEL**

Trener i konsultant z ponad 23-letnim doświadczeniem, certyfikowany coach ICC. Mgr kulturoznawstwa, Uniwersytet Łódzki. W roku 2000 uzyskała certyfikat trenerski (Neuroedukacja), w 2002 roku ukończyła pierwszy w Polsce kurs dla profesjonalnych coachów prowadzony przez Josepha O'Connora, założyciela ICC (International Coaching Community). W tym też roku uzyskała certyfikat coachingowy ICC. Stale wzbogaca swoją wiedzę poprzez uczestnictwo w szeregu szkoleń i warsztatów prowadzonych przez znakomitych mentorów o międzynarodowej renomie: Christine Hall, Roberta Klusa, Roberta Diltsa, Gerarda O'Donovana, dr. Stephena Gilligana. Pracowała 12 lat w TVP na wizji, jako dziennikarka publicystyczna oraz autorka i prowadząca programy studyjne typu talk-show z udziałem ok. 100-osobowej publiczności. Odbiła półroczny staż dziennikarski w BBC. Obecnie swoje doświadczenie medialne wykorzystuje w pracy szkoleniowej i coachingowej z klientami. W karierze trenerskiej i coachingowej przeprowadziła łącznie ponad 1000 dni szkoleniowych (na rynku od 1999 roku) oraz ponad 8000 godzin coachingu biznesowego. Ma doświadczenie w pracy z różnymi typami klientów: międzynarodowego biznesu korporacyjnego, firm z rodzimym kapitałem, środowiska akademickiego oraz spółek Skarbu Państwa. W ciągu ostatnich kilku lat prowadziła projekty dla kadry zarządzającej m.in. firm: Ciech S.A., Operatora Gazociągów Przesyłowych Gaz-System S.A., Toyota Manufacturing Poland, mBank, Clariant Polska, Fresenius Polska. Specjalizacja: wystąpienia publiczne, autoprezentacja, trening medialny, komunikacja i inteligencja emocjonalna w sytuacjach wymagających psychologicznie: konflikt, relacja z trudnym klientem, komunikacja kryzysowa, efektywność osobista: rezyliencja, antystres. W ciągu ostatnich kilku lat prowadziła dwa duże projekty dla kadry spółki Gaz-System, dotyczące komunikacji i wystąpień publicznych – szkolenia z autoprezentacji i sztuki prezentacji dla dyrektorów oddziałów terenowych, kierowników projektów oraz dyrektorów departamentów w centrali firmy (łącznie ok 70 osób) oraz szkolenia, warsztaty i sesje doradcze dla zespołów Departamentu Komunikacji Korporacyjnej, związane z tematyką komunikacji w warunkach konfliktu i presji emocjonalnej.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

MIEJSCE

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

TERMIN

28-29 maja 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 Wystąpienia publiczne z elementami treningu medialnego Warszawa, 28-29.05.2026 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