



„Jak zaplanować skuteczne przemówienie?”

2025-05-28

Centrum Obywatelskie Centrum C 10 zachęca do udziału w stacjonarnym szkoleniu rozwojowym, którego celem jest zdobycie podstawowej wiedzy oraz poznanie praktycznych narzędzi, które pozwolą obniżyć stres przy występowaniu publicznym. Uczestnicy i uczestniczki warsztatu poznają techniki pozwalające angażować odbiorców i budować pewność siebie.

Nazwa szkolenia: „Jak zaplanować skuteczne przemówienie?” - praktyczny warsztat wystąpień publicznych.

Centrum zaplanowało dwie edycje tych warsztatów.

- I edycja odbędzie się **3 czerwca 2025 roku**, w godzinach 10-14.

Link do formularza zapisu: <https://forms.office.com/e/SE4aeYb6Mh>

- II edycja odbędzie się **4 czerwca 2025 roku**, w godzinach 16-20.

Link do formularza zapisu: <https://forms.office.com/e/giscTKDBmP>

Na podany w formularzu adres e-mail przesłane zostaną wszystkie informacje potrzebne do wzięcia udziału w wydarzeniu.

Warsztaty odbędą się w siedzibie Centrum Obywatelskiego Centrum C 10 (os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni), w sali nr 6.

Udział w szkoleniu jest nieodpłatny.

Ważna informacja: ze względu na model warsztatowy szkolenia obowiązuje limit miejsc. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Agenda spotkania:

1. Wprowadzenie do tematu.

- Dlaczego warto opanować sztukę przemówień publicznych?
- podkreślenie roli komunikacji w biznesie, edukacji i codziennym życiu;
- przykłady inspirujących mówców i ich wpływu na odbiorców.
- Kluczowe elementy dobrego wystąpienia:
- struktura, jasność przekazu, kontakt z odbiorcą.

2. Budowanie pewności siebie.



- Techniki radzenia sobie ze stresem:

- ćwiczenie oddechowe i relaksacyjne;
- jak przekuć treść w motywującą siłę.

- Ćwiczenia praktyczne.

3. Struktura i przygotowanie przemówienia.

- Jak zaplanować skuteczne przemówienie?

- Wstęp - przyciągnięcie uwagi odbiorcy;
- Rozwinięcie – jasne argumenty i historie wspierające przekaz;
- Zakończenie – silne podsumowanie, wezwanie do działania.

- Tworzenie konspektu - uczestnicy i uczestniczki pracują nad strukturą własnego krótkiego przemówienia.

4. Umiejętności angażowania odbiorców.

- Techniki wizualne i werbalne:

- Mowa ciała – postawa, gestykulacja, kontakt wzrokowy;
- Intonacja i modulacja głosu dla podkreślenia kluczowych punktów.

- Ćwiczenie praktyczne: krótkie wystąpienia osób uczestniczących w warsztacie z zastosowaniem technik angażowania.

5. Interakcja i pytania.

- Praca z publicznością:

- Jak odpowiadać na pytania i utrzymać kontrolę nad rozmową?

- Symulacja:

- Uczestnicy ćwiczą odpowiedzi na pytania zadane przez grupę.

6. Zakończenie i podsumowanie.

- Polecenie narzędzi treningowych, książek, miejsc gdzie można trenować przemówienia publiczne.
- Sesja pytań i odpowiedzi.



**Magiczny
Kraków**

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkank i mieszkańców Krakowa, a także przedstawicielek i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych działających lub planujących działania na rzecz krakowian.

Wydarzenie poprowadzi p. Paulina Król - rodowita krakowianka, absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego, członkini i mentorka Toastmasters International, gdzie od kilku lat rozwija kompetencje związane z komunikacją, mówieniem i prowadzeniem spotkań. Łączy świat ubezpieczeń, networkingu i skutecznej komunikacji, inspirując innych do działania i budowania relacji. Organizuje spotkania biznesowe, pomagając innym wykorzystywać wystąpienia publiczne do wzmacniania marki i zdobywania pewności siebie na scenie. W Toastmasters doskonalą sztukę mówienia, storytellingu i organizacji prezentacji, wspierając rozwój liderów i przedsiębiorców.

Zachęcamy do udziału w szkoleniu.