



**Magiczny
Kraków**

"Jak zaplanować skuteczne przemówienie?" - praktyczny warsztat stacjonarny wystąpień publicznych w Centrum Obywatelskim Centrum C 10

2025-05-23

Serdecznie zapraszamy do udziału w 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.

Kiedy? 3 czerwca 2025 roku, w godzinach: 10:00-14:00.

Gdzie? w siedzibie Centrum Obywatelskiego Centrum C 10 (os. Centrum C 10, wejście od al. Przyjaźni), w sali nr 6.

Udział w szkoleniu jest nieodpłatny. Obowiązują zapisy poprzez formularz zgłoszeniowy:

- <https://forms.office.com/e/SE4aeYb6Mh>

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

[WAŻNE] Ze względu na model warsztatowy szkolenia, obowiązuje limit miejsc. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Agenda spotkania:

1. Wprowadzenie do tematu.
2. Dlaczego warto opanować sztukę przemówień publicznych?
 - podkreślenie roli komunikacji w biznesie, edukacji i codziennym życiu;
 - przykłady inspirujących mówców i ich wpływu na odbiorców.
3. Kluczowe elementy dobrego wystąpienia:
4. Struktura, jasność przekazu, kontakt z odbiorcą.
5. Budowanie pewności siebie.
6. Techniki radzenia sobie ze stresem:
 - ćwiczenie oddechowe i relaksacyjne;
 - jak przekuć treść w motywującą siłę.
7. Ćwiczenia praktyczne.
8. Struktura i przygotowanie przemówienia.
9. Jak zaplanować skuteczne przemówienie?



**Magiczny
Kraków**

- 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.

10. Umiejętności angażowania odbiorców.

11. Techniki wizualne i werbalne:

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

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

13. Interakcja i pytania.

14. Praca z publicznością:

- Jak odpowiadać na pytania i utrzymać kontrolę nad rozmową?

Symulacja:

- Uczestnicy ćwiczą odpowiedzi na pytania zadane przez grupę.

Zakończenie i podsumowanie.

Polecenie narzędzi treningowych, książek, miejsc gdzie można trenować przemówienia publiczne.

Sesja pytań i odpowiedzi.

Szkolenie jest przeznaczone dla mieszkanek 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 doskonali sztukę mówienia, storytellingu i organizacji prezentacji, wspierając rozwój liderów i przedsiębiorców.

Gorąco zachęcamy do udziału w szkoleniu.



**Magiczny
Kraków**