

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Braniewie

**Numer projektu:** FEWM.07.02-IP.01-0039/25

**Tytuł projektu:** KobiECE kadry kształtują przyszłość!

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Wystąpienia publiczne, emisja głosu i nagrywanie rolek

**Nr kursu:** 16/089/2026

**Uczestników:** 2 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 15.06.2026-25.06.2026

## 1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu)
15.06.2026	09:00-10:30	Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych	ul. Morska 7; Braniewo
	10:30-10:40	PRZERWA	
	10:40-11:25	Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych	ul. Morska 7; Braniewo
	11:25-12:10	Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie	ul. Morska 7; Braniewo
	12:10-12:20	PRZERWA	
	12:20-13:05	Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie	ul. Morska 7; Braniewo
	13:05-13:50	Budowanie wypowiedzi (wstęp, rozwinięcie, zakończenie). Storytelling i przykłady	ul. Morska 7; Braniewo
	13:50-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Dopasowanie komunikatu do odbiorcy. Tworzenie własnych wystąpień	ul. Morska 7; Braniewo
	14:55-15:40	Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów	ul. Morska 7; Braniewo
	15:40-17:10	Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych	ul. Morska 7; Braniewo
18.06.2026	09:00-10:30	Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów	ul. Morska 7; Braniewo
	10:30-10:40	PRZERWA	
	10:40-12:10	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Morska 7; Braniewo
	12:10-12:20	PRZERWA	
	12:20-13:05	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Morska 7; Braniewo
	13:05-13:25	PRZERWA	
	13:25-15:40	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Morska 7; Braniewo
	15:40-16:25	Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów	ul. Morska 7; Braniewo
16:25-17:10	Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem	ul. Morska 7; Braniewo	
25.06.2026	09:00-09:45	Rola komunikacji w życiu zawodowym. Bariery i stres podczas wystąpień	ul. Morska 7; Braniewo
	09:45-10:30	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Morska 7; Braniewo

25.06.2026	10:30-10:40	PRZERWA	
	10:40-12:10	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Morska 7; Braniewo
	12:10-12:20	PRZERWA	
	12:20-13:05	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Morska 7; Braniewo
	13:05-13:50	Diagnoza własnych trudności. Podstawy budowania pewności siebie	ul. Morska 7; Braniewo
	13:50-14:10	PRZERWA	
	14:10-17:10	Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem	ul. Morska 7; Braniewo



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

