

## 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:** 16/094/2026

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

**Termin realizacji:** 27.07.2026-29.07.2026



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                                                                     | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu) |
|-----------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 27.07.2026      | 09:00-11:15                    | Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 11:15-11:20                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 11:20-12:50                    | Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 12:50-13:35                    | Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie                  | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 13:35-13:55                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 13:55-14:40                    | Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie                  | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 14:40-15:25                    | Budowanie wypowiedzi (wstęp, rozwinięcie, zakończenie). Storytelling i przykłady                                                | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 15:25-16:10                    | Dopasowanie komunikatu do odbiorcy. Tworzenie własnych wystąpień                                                                | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 16:10-16:15                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 16:15-17:00                    | Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów             | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
| 28.07.2026      | 09:00-11:15                    | Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów             | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 11:15-11:20                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 11:20-13:35                    | Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny                                         | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 13:35-13:55                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 13:55-16:10                    | Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny                                         | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 16:10-16:15                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 16:15-17:00                    | Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny                                         | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
| 29.07.2026      | 09:00-11:15                    | Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny                                         | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 11:15-11:20                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |
|                 | 11:20-12:05                    | Diagnoza własnych trudności. Podstawy budowania pewności siebie                                                                 | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 12:05-12:50                    | Rola komunikacji w życiu zawodowym. Bariery i stres podczas wystąpień                                                           | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 12:50-13:35                    | Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem               | ul. Morska 7; Braniewo                                                    |
|                 | 13:35-13:55                    | PRZERWA                                                                                                                         |                                                                           |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                   |                        |
|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 29.07.2026 | 13:55-16:10 | Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem | ul. Morska 7; Braniewo |
|            | 16:10-16:15 | PRZERWA                                                                                                           |                        |
|            | 16:15-17:00 | 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

