

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

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

Tytuł projektu: KobiECE kadry kształtują przyszłość!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Wystąpienia publiczne

Nr kursu: 1/116/2026

Uczestników: 1 w tym kobiet: 1, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 20.03.2026-26.04.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsce, ulica, nr lokalu)
20.03.2026	16:00-17:30	Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:30-17:35	PRZERWA	
	17:35-19:05	Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:05-19:10	PRZERWA	
	19:10-19:55	Czym jest rolka i jak działa, hook (pierwsze sekundy), storytelling w rolkach, scenariusz rolki, analiza przykładów	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
01.04.2026	16:00-17:30	Rola komunikacji w życiu zawodowym. Bariery i stres podczas występów	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	17:30-17:35	PRZERWA	
	17:35-18:20	Diagnoza własnych trudności. Podstawy budowania pewności siebie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:20-19:05	Budowanie wypowiedzi (wstęp, rozwinięcie, zakończenie). Storytelling i przykłady	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	19:05-19:10	PRZERWA	
	19:10-19:55	Budowanie wypowiedzi (wstęp, rozwinięcie, zakończenie). Storytelling i przykłady	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
11.04.2026	11:00-12:30	Dopasowanie komunikatu do odbiorcy. Tworzenie własnych występów	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:30-12:35	PRZERWA	
	12:35-14:05	Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
12.04.2026	11:00-12:30	Oddech przeponowy, artykulacja i dykcja, tempo mówienia, pauzy, akcentowanie, ćwiczenia głosowe, eliminowanie błędów językowych	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:30-12:35	PRZERWA	
	12:35-14:05	Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



21.04.2026	08:00-08:45	Komunikacja niewerbalna, postawa, gesty, mimika, kontakt wzrokowy, budowanie autentyczności, pierwsze wrażenie	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	08:45-09:30	Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-11:05	Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Różnice: scena vs kamera, praca z obiektywem, naturalność i swoboda wypowiedzi, redukcja stresu przed nagrywaniem	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
25.04.2026	11:00-12:30	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:30-12:35	PRZERWA	
	12:35-14:05	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
26.04.2026	11:00-12:30	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:30-12:35	PRZERWA	
	12:35-14:05	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Nagranie własnych rolek, wystąpienia uczestników, analiza nagrań, feedback indywidualny	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

