



Regionalny Instytut Kultury im. Wojciecha Korfańskiego

ul. Teatralna 4, 40-003 Katowice tel. (32) 251 75 63 , fax. (32) 251 75 63 wew. 112

SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW INSTYTUCJI KULTURY

Temat: Wystąpienia bez stresu - jak mówić pewnie i angażować publiczność.

Data szkolenia: 7 maja 2026 r.(czwartek) godz. 10:00-15:00

Termin nadsyłania zgłoszeń: 30.04.2026 r.

CEL SZKOLENIA: Celem szkolenia jest rozwój umiejętności wystąpień publicznych poprzez wzmocnienie pewności siebie oraz ograniczenie stresu. Uczestnicy poznają praktyczne techniki budowania jasnego i angażującego przekazu oraz skutecznej komunikacji z odbiorcą.

DLA KOGO: Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników oraz kadry zarządzającej instytucji kultury.

PROGRAM SZKOLENIA:

Wprowadzenia - wystąpienia publiczne w pracy instytucjonalnej

- a. rola komunikacji i wizerunku
- b. najczęstsze wyzwania i błędy
- c. jak mówić o naszym obszarze/kulturze w sposób przystępny i angażujący

Trema pod kontrolą – psychologia wystąpień

- a. mechanizmy stresu i sposoby radzenia sobie z nim
- b. budowanie pewności siebie w praktyce

Jak mówić aby chcieli słuchać

- a. struktura skutecznego wystąpienia
- b. język korzyści i prosty przekaz

Głos, mowa ciała, kontakt z odbiorcą

- a. komunikacja niewerbalna
- b. głos- tempo, pauza, intonacja
- c. odniesienia psychologiczne

Wystąpienia w mediach i sytuacjach oficjalnych

- a. różnice pomiędzy „na żywo” a nagraniem
- b. jak odpowiadać na trudne pytania i zachować kontrolę
- c. wystąpienia eksperckie – przygotowanie i reprezentowanie instytucji
- d. odniesienia psychologiczne, teorie

Ćwiczenia praktyczne i informacja zwrotna

PROWADZĄCA:

Aleksandra Zawadzka-Rosiak – psycholożka, coach, wykładowczyni akademicka – na kierunku psychologia, pedagogika, komunikacja. Była dziennikarka, na co dzień współpracująca gościnnie z mediami jako komentatorka i ekspertka w dziedzinie psychologii. Łączy wiedzę psychologiczną z wieloletnim doświadczeniem pracy przed mikrofonem, kamerą, na Sali szkoleniowej i wykładowej – co przekłada się na praktyczne i skuteczne podejście do wystąpień publicznych.

Czas trwania: 5 godzin **od 10:00 do 15:00**

Miejsce szkolenia: Instytut im. Wojciecha Korfantego ul. Teatralna 4, Katowice (1 piętro sala konferencyjna)
Oplata za szkolenie: 250.- zł (po zakończeniu szkolenia, na podstawie faktury) obejmuje koszt szkolenia, bufet kawowy, wydanie zaświadczenia.

Warunkiem wpisania na listę uczestników jest przesłanie drogą mailową prawidłowo wypełnionej karty zgłoszenia wraz z podpisaną klauzulą informacyjną na adres: j.bednarczyk@instytutkorfantego.pl

Zgłoszenia przyjmujemy do dnia 30.04.2026 r. Do tego terminu możliwe jest również zgłoszenie ewentualnej rezygnacji z udziału w szkoleniu (bez ponoszenia konsekwencji finansowych).

Uwaga: w przypadku nieobecności na szkoleniu, bez wcześniejszej rezygnacji, karta będzie podstawą do wyegzekwowania należności za szkolenie.

Koordinator szkolenia:

Jarek Bednarczyk , j.bednarczyk@instytutkorfantego.pl telefon: 32/ 201 77 78.