

AUTOPREZENTACJA UCZNIĄ

Jak owoić glossofobię i zbudować pewność siebie

Szkolenie ONLINE z KATARZYŃĄ KLIMEK - aktorką, coachem ICF ACC, trenerką

*Współczesna edukacja kończy się tam, gdzie uczeń nie potrafi ubrać swojej wiedzy w słowa. Można być wybitnym matematykiem lub humanistą, ale bez umiejętności autoprezentacji, ten potencjał często pozostaje nieodkryty. Statystyki są nieubłagane: **glossofobia dotyka ponad 60% społeczeństwa**, a jej korzenie niemal zawsze tkwią w szkolnym stresie przy tablicy.*

***Dlaczego Twoi uczniowie potrzebują tych kompetencji TERAZ?** Szkoła ponadpodstawowa to ostatni poligon doświadczalny przed dorosłością. To tutaj rozstrzyga się, czy lęk przed oceną rówieśników zdławi ich zawodowe marzenia, czy stanie się paliwem do działania. Umiejętność wystąpień publicznych to:*

- *Przepustka do sukcesu na maturze ustnej i egzaminach zawodowych.*
- *Budowanie przewagi na rynku pracy, gdzie komunikacja jest najwyższą cenioną walutą.*
- *Ochrona przed wykluczeniem: uczeń potrafiący zabrać głos, to uczeń słyszany i szanowany.*

Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- **Skuteczne wspieranie ucznia w przełamywaniu bariery lęku** przed ekspozycją społeczną, co bezpośrednio przełoży się na jego aktywność na lekcjach i lepsze wyniki w nauce.
- **Przygotowanie młodzieży do kluczowych wyzwań edukacyjnych**, takich jak matury ustne, egzaminy zawodowe czy obrony projektów, dzięki konkretnym technikom opanowania stresu.
- **Wzmocnienie poczucia własnej wartości u uczniów**, pozwalając im dostrzec w wystąpieniach publicznych szansę na sukces, a nie sytuację zagrożenia.
- **Profesjonalny audyt i korygowanie mowy ciała oraz emisji głosu**, co sprawi, że uczeń stanie się słyszalny, a jego przekaz – zrozumiały i przekonujący.
- **Wyposażenie uczniów w uniwersalne narzędzia komunikacyjne**, które stanowią fundament ich przyszłej kariery zawodowej i budowania relacji w dorosłym życiu.
- **Budowanie wizerunku nowoczesnego nauczyciela**, który nie tylko przekazuje wiedzę przedmiotową, ale jest mentorem kształtującym charyzmę i siłę przebicia swoich podopiecznych.

TEMATYKA:

1. Diagnoza bariery - gdzie kończy się wiedza, a zaczyna paraliż?

- Dlaczego uczeń „zacina się” mimo opanowanego materiału? Identyfikacja blokad emocjonalnych.
- Praca nad samooceną jako fundamentem każdego wystąpienia.

2. Ciało mówi głośniejszymi słowami – mowa ciała w prezentacji

- Postawa, która stymuluje mózg i dodaje odwagi.
- Gestykulacja i kontakt wzrokowy – jak nie „zniknąć” przed grupą.

3. Głos jako wizytówka - od niepewnego szeptu do siły przekazu

- Głos jako narzędzie walki z tremą – proste techniki aktorskie do wykorzystania na lekcji.
- Jak opanować drzenie głosu i zadbać o dykcję w sytuacjach stresowych.

4. Strategie na „czarną dziurę” - skuteczne sposoby na treść

- Techniki opanowania nagłego lęku i reakcji na pomyłkę.
- Jak zamienić „co inni o mnie pomyślą” na „mam coś ważnego do powiedzenia”.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci: nauczyciele, dyrektorzy placówek oświatowych, Rady Pedagogiczne

Forma: **ONLINE**

Czas trwania: **3 godziny dydaktyczne**

Terminy: **24 marca 2026, godz. 17:00 – 19:15**

Cena: **199 zł brutto/osobę**

1690 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej – **grupa do 10 osób**

2190 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej – **grupa do 30 osób,**

Dopłaty:

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł;
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)



Prowadząca: KATARZYNA KLIMEK - trenerka, aktorka, coach. Ukończyła Akademię Teatralną, Wydział sztuki Lalkarskiej w Białymstoku, studia podyplomowe z Logopedii i Pedagogiki ogólnej na Uniwersytecie Szczecińskim, Szkołę Trenerów „Entrepreno”, Akademię Menadżera, certyfikowane szkolenie Praktyk NLP oraz certyfikowane szkolenie Coaching wg standardów ICF. Od 2014 jest coachem ICF ACC, od 2018 na poziomie PCC. Jako trenerka pracuje od 2003 roku. Przeprowadziła kilkadziesiąt szkoleń z zakresu kompetencji miękkich tj.:

wystąpienia publiczne, coaching, komunikacja interpersonalna, autoprezentacja, motywacja, zarządzanie sobą w stresie, asertywność, budowanie zespołów, integracja, emisja głosu, budowanie poprawnych relacji w pracy. W swoich szkoleniach wykorzystuje techniki trenerskie w połączeniu z elementami teatru.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>