



Wizerunek i wystąpienia publiczne



Moduł I

Wizerunek i skuteczna autoprezentacja



Po zakończeniu tej części będziesz:

- Wiedział z czego składa się profesjonalny wizerunek
- Rozumiał wpływ komunikacji niewerbalnej,
- Potrafił przygotować krótką autoprezentację
- Znał najczęstsze błędy podczas pierwszego kontaktu

Czy można zrobić pierwsze wrażenie drugi raz?



**Ludzie zapamiętują przede wszystkim emocje,
jakie wywołujesz, a dopiero później fakty.**

Wygląd



Główna zasada:

O jeden poziom **bardziej formalnie** od słuchaczy





Mimika

Autentyzm
Uśmiech
Kontakt wzrokowy
Emocje, które chcesz wywołać



Gesty

Akcentuj, ilustruj treści
Ekspresja
Łokcie na zewnątrz
Na wysokości klatki piersiowej



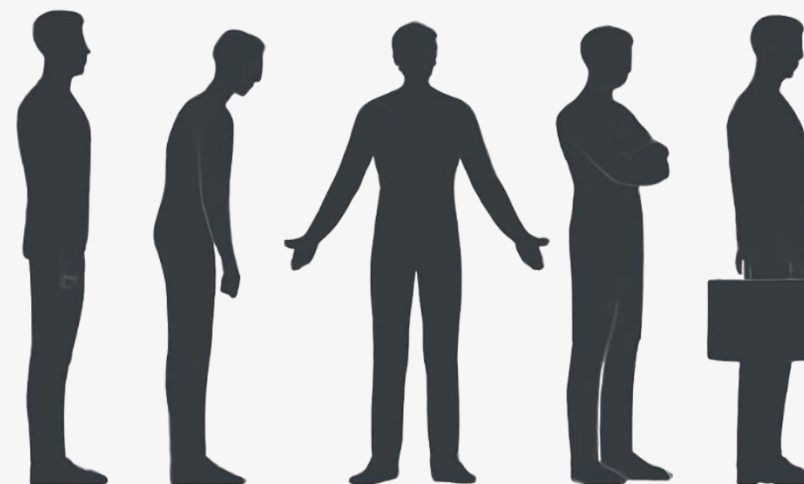
Postawa

Rozluźnione ramiona
Stopy na szerokość ramion
Nie kołysz się
Celowy ruch, nie stój w miejscu



Głos

Nieco głośniej niż normalnie
Zmienny ton
Żywe tempo, energia
Odpowiednie granie ciszą



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Pierwsze wrażenie



Przyciągnij uwagę

Ludzie decydują w kilka sekund, czy chcą Cię słuchać.

Zainteresuj odbiorców

Pokaż, dlaczego to, co mówisz, jest ważne.

Zbuduj zaufanie

Mów pewnie, autentycznie i bądź sobą.



 **Powiedz, dokąd zmierzasz**
Już na początku pokaż cel swojej wypowiedzi.

 **Nadaj tempo i kierunek**
Dobre otwarcie sprawia, że odbiorcy chcą zostać z Tobą do końca.

Ludzie nie kupują tylko treści – kupują całe show.

CO MÓWISZ (czyli content)

 **słowa** – Twój wybór, Twoja broń

 **argumenty** – konkrety, nie lanie wody

 **struktura wypowiedzi** – żeby nie było chaosu, tylko flow

JAK TO POKAZUJESZ (czyli forma, bez której content ginie)

 **mimika** – twarz mówi zanim otworzysz usta

 **gesty** – ręce robią robotę, nie tylko wiszą

 **postawa** – stoisz pewnie? to widać na kilometr

 **kontakt wzrokowy** – patrzysz w oczy, nie w sufit

 **tempo** – nie gnasz jak pociąg, nie wleciesz się jak ślimak

 **pauzy** – cisza też mówi, i to głośno



Zagrajmy w skojarzenia!

Co jako pierwsze rzuca się
w oczy?



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

**Zauważ, że....
to mowa ciała pokazuje najwięcej
o człowieku!**



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.



Warsztat I

Challenge – 60 sekund

Wyobraź sobie, że poznajesz nową grupę:

Kim jestem?
Jakie jest moje hobby?
Co jest moją mocną stroną?

Dlaczego warto mnie
zapamiętać?
(Co chciałbym, aby odbiorca zapamiętał?)



Pamiętaj o



Moduł II

Jak sprawić, żeby ludzie naprawdę chcieli Cię słuchać?

argumentacja i prowadzenie dyskusji

Jak sprawić, żeby ludzie naprawdę chcieli Cię słuchać?



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Jak zbudować dobre wystąpienie?



Zainteresuj

→ Powiedz coś, co przyciągnie uwagę.

Rozwiń

→ Wyjaśnij swoją myśl.

Zakończ

→ Zostaw odbiorców z jednym ważnym przekazem.

Struktura „Diament”

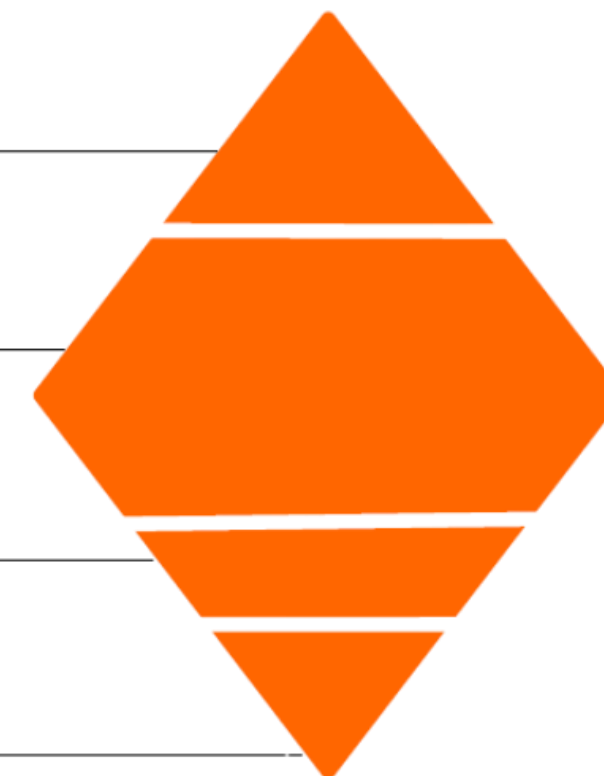


Otwarcie

Temat główny

Podsumowanie

Zamknięcie



Jak (nie) zaczynać prezentacji?

✗ Tego lepiej unikać



😴 „Dzisiaj opowiem o...”
(przecież już wszyscy wiedzą po co przyszli...)

😬 „Nie przygotowałem się...” / „Trochę się stresuję...”
(Takie rozpoczęcie obniża Twoją wiarygodność)

📖 Czytanie slajdu słowo w słowo
(to po co tu jesteś?)

🙄 „To chyba wszystko...” na początku lub po pierwszym zdaniu
(brak energii i pewności siebie)

✓ Co działa dużo lepiej?



? Zacznij od pytania
(Kto z Was choć raz bał się mówić przed klasą?)

💥 Zaskocz ciekawostką
Ludzie częściej pamiętają emocje niż konkretne słowa.

📖 Opowiedz krótką historię
„Kilka miesięcy temu miałem wystąpić przed ponad 100 osobami. ... aż zapomniałem pierwszego zdania.”

🎯 Powiedz, dlaczego temat jest ważny
„Po tych kilku chwilach poznacie sposoby, dzięki którym zobaczycie kim jestem”



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Pierwsze zdanie decyduje o tym, czy
odbiorcy zaczną słuchać ... **czy tylko**
czekają aż skończysz



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Kogo chciałbyś wysłuchać?

Dlaczego?

Dzień dobry. Dzisiaj powiem
wam o bezpieczeństwie
w sieci. Przejdźmy do
pierwszego slajdu...

Wyobraź sobie, że jedno
kliknięcie wystarczy, aby ktoś
przejął dostęp do Twojego
konta.

Mam nadzieję, że moja
prezentacja Was nie zanudzi.
Dziś przedstawię wam temat
bezpieczeństwa...

Argument ≠ Opinia



To najlepsza gra!

To tylko opinia.



To jedna z najlepiej
ocenianych gier ostatnich lat,
zdobyła ponad 200 nagród

To argument.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

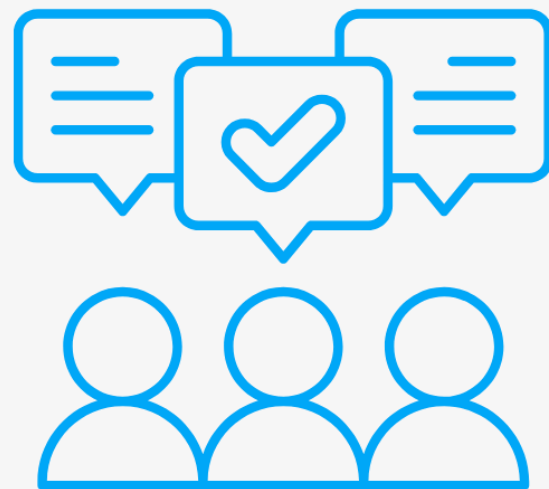
Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

✗ Opinia	✓ Argument
iPhone jest lepszy od Androida.	iPhone otrzymuje aktualizacje systemu przez kilka lat, dlatego dłużej pozostaje bezpieczny i wydajny.
TikTok jest najlepszą aplikacją.	TikTok pozwala szybko znaleźć krótkie materiały edukacyjne i rozrywkowe dopasowane do zainteresowań użytkownika.
Sport jest nudny.	Nie każdy lubi rywalizację, ale regularny ruch poprawia kondycję i samopoczucie.
Gry komputerowe tylko szkodzą.	Zbyt długie granie może pogarszać koncentrację i ograniczać aktywność fizyczną, ale wiele gier rozwija refleks i logiczne myślenie.

Co brzmi bardziej przekonująco?

 „To jest głupie.”

 Uważam, że to rozwiązanie ma wady, ponieważ...



Warsztat II

Jakich argumentów użyję?



Wybierzcie w grupie 1 temat.

1. Czy AI powinno odrabiać zadania domowe?
2. Czy telefony powinny być zakazane w szkołach?
3. Czy media społecznościowe pomagają czy przeszkadzają?
4. Czy oceny są potrzebne?
5. Czy w szkołach powinny być rozdawane darmowe laptopy do nauki?

**Reguły: 2 minuty przygotowania, 2 minuty wystąpienia,
1 minuta pytań**



To najlepsza
gra!

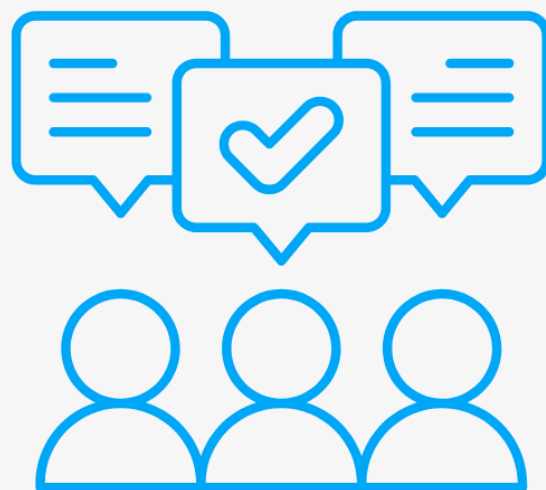


To jedna z najlepiej
ocenianych gier
ostatnich lat, zdobyła
ponad 200 nagród

Prosta zasada

 **Opinia: Tak uważam.**

 **Argument odpowiada na:
Dlaczego tak uważasz?**





Warsztat III

Opinia czy argument?



To najlepsza
gra!



To jedna z najlepiej
ocenianych gier
ostatnich lat, zdobyła
ponad 200 nagród



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Lody czekoladowe są najlepsze



Opinia



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Picie wody poprawia nawodnienie organizmu



Argument/fakt



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Messi jest najlepszym piłkarzem świata.



Opinia



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

**Messi zdobył osiem Złotych Piłek, więcej niż
jakikolwiek inny zawodnik.**

 **Argument
oparty na faktach**

Regularne powtarzania materiału zwiększa szansę na lepszy wynik na sprawdzianie



Argument



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.



Co warto zapamiętać?

-  Każdy ma prawo do własnej opinii.
-  Ale to argumenty sprawiają, że inni chcą Ci uwierzyć.
-  Silna wypowiedź = opinia + uzasadnienie.



Jeśli ktoś się z Tobą nie zgadza, co będzie bardziej przekonujące: powiedzieć „**bo tak**”, czy podać konkretny **argument**?

Moduł III

Sztuka argumentacji i prowadzenia dyskusji

Skuteczna argumentacja, budowanie logicznych wypowiedzi

Jak poprawnie budować argumenty?



Teza → Dlaczego? → Przykład



Co uważam?

Szkoły powinny uczyć
korzystania z AI



Dlaczego tak myślę?

Ponieważ sztuczna
inteligencja będzie częścią
pracy wielu osób



Co potwierdza moje dane?

Już teraz firmy wykorzystują
AI do analizy danych,
automatyzacji tworzenia
treści.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Silny vs słaby argument



Gry komputerowe
są złe, bo tak.



Zbyt długie granie
może być problemem,
ponieważ ogranicza
czas na naukę, ruch
i odpoczynek.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Silny vs słaby argument



Media
społecznościowe
niszczą młodzież



Nadmierne korzystanie z
mediów społecznościowych
może powodować problemy
z koncentracją



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Silny vs słaby argument



Praca w grupie
jest beznadziejna



Praca w grupie może być trudna,
gdy uczestnicy nie dzielą się
obowiązkami. Uczy natomiast
współpracy i rozwiązywania
problemów



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

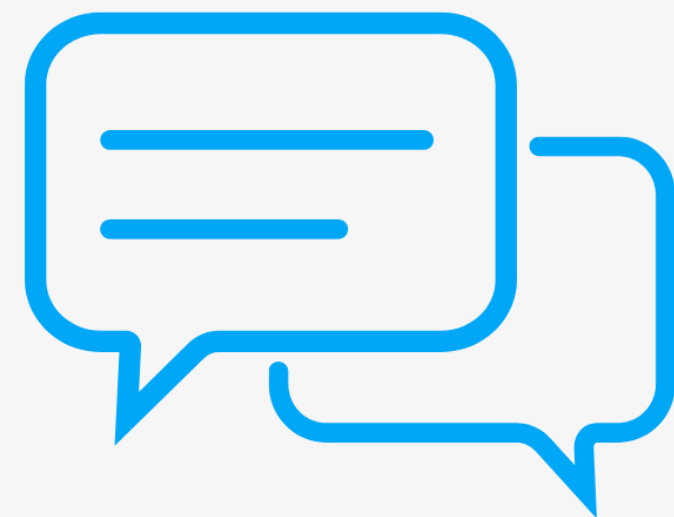
Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.



Opinia

„Moim zdaniem...”

To moje stanowisko.



Fakt

„Badania pokazują...”

To informacja możliwa
do sprawdzenia.



Emocja

„Czuję, że...”

To pokazuje osobistą
perspektywę.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.



1. Zacznij od wspólnego punktu

✗ „Nie masz racji.”

✓ „Rozumiem Twój punkt widzenia, ale widzę też inną stronę.”



2. Używaj przykładów

Ludzie łatwiej zapamiętują historie niż same fakty.



3. Zadawaj pytania

Zamiast atakować:

✗ „To jest głupi pomysł.”

✓ „A co by się stało, gdybyśmy spojrzeli na to inaczej?”



4. Kontroluj emocje

Najgłośniejsza osoba nie zawsze ma najlepszy argument.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.



Warsztat IV

Zamień opinię w mocny argument



Przeczytaj zdanie.

Czy to jest argument, czy tylko opinia?

Spróbuj rozbudować je tak, aby przekonać innych.

Telefony powinny być całkowicie zakazane w szkołach



Telefony tylko przeszkadzają.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Sztuczna inteligencja w szkole



AI robi wszystko za człowieka.

Gry komputerowe są stratą czasu



Granie w gry nie daje niczego.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Zadania domowe powinny być zakazane



Zadania domowe są nudne i niepotrzebne.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Oceny nie pokazują prawdziwej wiedzy ucznia



Oceny są niesprawiedliwe

Media społecznościowe



Tiktok niszczy ludziom życie



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



Minister
Edukacji



ŚWIADOMI W SIECI
AKTYWNI W SPOŁECZEŃSTWIE

Vd
FUNDACJA VOX DOCET

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu
„Kompas Młodego Obywatela”.

Kultura dyskusji

✗ Unikaj:



- wyśmiewania,
- obrażania,
- przerywania,
- atakowania osoby.

✓ Stosuj:



„Nie zgadzam się, ponieważ...”

„Widzę to inaczej...”

„Mam inny argument...”

„Rozumiem Twój punkt widzenia, ale...”

Kultura dyskusji

✗ Unikaj:



„Nie masz pojęcia, o czym mówisz.”

„Serio ktoś może tak myśleć?”

„Nie, nie, nie! Przestań mówić, bo się mylisz.”

✗ Unikaj:



„Bo tak jest i koniec.”

„Ale głupi post, kto to w ogóle wymyślił?”

Kultura dyskusji

 **Stosuj:**



„Rozumiem, dlaczego tak uważasz. Ja widzę to trochę inaczej.”

„Nie zgadzam się z tym, ponieważ mam inny przykład...”

„Dlaczego tak uważasz?”

 **Stosuj:**



„Zgadząmy się, że problem istnieje. Różnimy się tylko w sposobie rozwiązania.”

„Nie pomyślałem o tym wcześniej. To ciekawy punkt widzenia.”

Zapamiętaj!

Krytykuj pomysł, nie człowieka.

✗ „Jesteś głupi, bo tak myślisz.”

✓ „Nie zgadzam się z tym pomysłem, ponieważ...”

DZIĘKUJEMY że jesteś z nami

„Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa,
przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach
programu „Kompas Młodego Obywatela”.

