



## Indywidualny Coaching Medialny - Oferta

### I. Opis szkolenia

---

Poszerzony coaching medialny polega na praktycznym zaprezentowaniu uczestnikom, ich mocnych i słabych stron, ujawniających się różnych w sytuacjach publicznych oraz przed kamerą. Jest to intensywny trening medialny, w czasie którego uczestnicy poznają tajniki dotyczące występów publicznych, udzielania wywiadów oraz innych form rozmów z dziennikarzami.

#### 1. Cele szkolenia:

---

##### Zdobycie i utrwalenie wiedzy z zakresu:

- Podstawowych zasad kształtujących wizerunek i ogólnego wrażenia
- Kontroli własnych zachowań (komunikatów werbalnych i niewerbalnych) w sytuacji prezentowania swoich racji na forum i przed dziennikarzami
- Planowania i przygotowania się do wystąpienia, doboru treści i formy komunikatów
- Sztuki skutecznej komunikacji z odbiorcami oraz kontrolowania własnych emocji

##### Doskonalenie umiejętności z zakresu:

- Sprawnego i skutecznego komunikowania się z odbiorcami
- Konstrukcji zwartej i czytelnej wypowiedzi
- Posługiwania się właściwą mimiką i mową ciała
- Posługiwania się technikami wywierania wpływu na odbiorcę
- Techniki odpowiadania na pytania, rozwiewania wątpliwości
- Kontrolowania własnych emocji, radzenia sobie z treścią i stresem
- Wyrażania własnego zdania i obrony swoich opinii

##### Wykształcenie i utrwalenie postaw:

- Budowania adekwatnej pewności siebie i gotowości do sięgania po poznane techniki
- Wzmocnienia odpowiedzialności za kreowanie wizerunku osobistego i zawodowego
- Wykształcanie nawyku analizowania swoich występów

## **2. Uczestnicy:**

---

Osoby, które w życiu zawodowym występują w przestrzeni publicznej. Wszyscy, którzy mają kontakt z żywą publicznością, udzielają wypowiedzi w mediach oraz prezentują siebie i swój przekaz w sytuacjach publicznych i przed kamerą. Szkolenie skierowane jest zatem dla prezesów firm, dyrektorów jednostek, szefów organizacji, specjalistów ds. PR, rzeczników prasowych, a także dla radnych, wójtów, burmistrzów i prezydentów.

## **3. Korzyści:**

---

W czasie warsztatu uczestnicy dowiedzą się: jak przygotować się do spotkań z dziennikarzami i jak zachować się przed kamerą; co robić by ich przekaz przebijał się w mediach; jak opanować tremę i stres; jak czuć się swobodnym i pewnym siebie w prezentacji przed różną publicznością.

## **4. Metodyka szkolenia:**

---

Szkolenie składające się z wprowadzenia merytorycznego prowadzonego w formie moderowanej dyskusji, aktywnego warsztatu oraz interaktywnej prezentacji połączonej z ćwiczeniami i pracą grupową.

Profesjonalne podejście, ciekawe i skuteczne narzędzia aktywizujące. Wykład, prezentacja, ćwiczenia praktyczne z kamerą. Analiza nagrania, dyskusja, wnioski i zalecenia

- Część teoretyczna – wykład, prezentacja, omówienie tematu, projekcje, moderowana dyskusja, testy
- Warsztaty i ćwiczenia – symulacje rzeczywistych sytuacji zawodowych, praca indywidualna i w grupach, gry, rozwiązywanie problemów komunikacyjnych, własna prezentacja
- Sesja pytań i odpowiedzi
- Podsumowanie szkolenia – oceny i wnioski

## **5. Wartość oferty brutto:**

---

Całkowity koszt szkolenia/coachingu/konsultacji: 9000,00 zł.

### **Podana cena zawiera:**

- Przeprowadzenie autorskiego szkolenia
- Organizacja profesjonalnego sprzętu rejestracyjnego
- Transport zespołu i sprzętu do miejsca szkolenia
- Materiały szkoleniowe w formie online (dostęp do platformy szkoleniowej)
- Materiały filmowe z nagraniem wystąpieniami
- Bonus: Bezpłatne konsultacje po szkoleniu
- Data i miejsce szkolenia: do uzgodnienia z zamawiającym
- Przewidywany czas szkolenia: 6 dni

## **6. Kontakt:**

---

Wiktor Ćwiklik – tel. 508 506 155

Mail: kontakt@proset.pl

## II. Proponowany program warsztatów

### Sesja 1. Marka osobista i wizerunek publiczny

#### Zagadnienia teoretyczne:

1. Marka osobista vs wizerunek publiczny
2. Kreowanie wizerunku w sytuacjach zawodowych

#### Część praktyczna – ćwiczenia

1. Autoprezentacja – ćwiczenia z kamerą
2. Analiza wystąpienia + Efekt pierwszego wrażenia – moderowana dyskusja
3. Mowa ciała i gestykulacja – ćwiczenia praktyczne



#### Materiały uzupełniające:

1. Savoir vivre w biznesie – prezentacja
2. Ćwiczenia logopedyczne – praktyczne wskazówki

### Sesja 2. Wystąpienia publiczne + angażujące odpowiedzi na pytania

#### Zagadnienia teoretyczne:

1. Co robić przed wystąpieniem
2. Kompozycja wystąpienia
3. Zachowanie w trakcie wystąpienia
4. Podstawowe zasady retoryczne
5. O czym pamiętać podczas wystąpienia do żywej publiczności
6. O czym pamiętać mówiąc do dziennikarzy
7. Jak opanować treść
8. Typowe lęki przed wystąpieniami publicznymi



### **Ćwiczenie 1. Wystąpienie publiczne**

- Przygotowanie atrakcyjnego scenariusza: cel wystąpienia, struktura, forma, kompozycja, kluczowe argumenty, przesłanie, polemika, wezwanie do działania
- Podstawowe zasady retoryczne i przykładowe techniki
- Rodzaje pytań i jak należy na nie odpowiadać, stres i trema
- Nagranie wystąpienia – ćwiczenie z kamerą
- Analiza wystąpienia – o czym należy pamiętać mówiąc do żywej publiczności

## **Sesja 3. Wystąpienia medialne**

### **Moduł 1. Zaprzyjźnij się z kamerą**

---

- Wykład ogólny wprowadzający – wizerunek i marka osobista
- Budowanie wizerunku w sytuacjach publicznych
- Autoprezentacja medialna i cechy dobrej wypowiedzi
- Komunikacja werbalna, niewerbalna, pierwsze wrażenie, postawa, nastawienie
- Wizerunek medialny i spójność wyglądu z kreowanym wizerunkiem
- Podstawowe zasady doboru garderoby do występów w telewizji
- Strefy komunikacji, kadrowanie obrazu w mediach, gestykulacja
- Konstrukcja zwartej i czytelnej wypowiedzi, kluczowe argumenty
- Jak mówimy – praca z głosem wspierająca siłę przekazu

### **Ćwiczenie 2. Swobodna wypowiedź do kamery – tzw. setka**

- Przygotowanie do wystąpienia, kompozycja wypowiedzi
- Jak zachować i wypowiadać się przed kamerą
- Analiza wystąpienia: wypowiedź, głos, mowa ciała, efekt pierwszego wrażenia

### **Ćwiczenie 3. Rozmowa z dziennikarzem (1:1) w terenie**

- Jak zachować i wypowiadać się przed kamerą
- Typowe pułapki stosowane przez dziennikarzy
- Czego należy unikać podczas wypowiedzi typu

## Moduł 2. Media bez tajemnic

---

- Wykład ogólny wprowadzający – zrozumieć dziennikarzy
- Jak powstaje program: rola dziennikarza, wydawcy, ekipa telewizyjna itp.
- Zasady współpracy i wpływ wizerunku na skuteczność w relacjach z mediami
- Świadome kreowanie pożądanego wizerunku medialnego
- Rodzaje wypowiedzi medialnych, cele wspólne i rozbieżne, zachowanie przed kamerą
- Pole dyskusji, przesłanie, mosty, techniki erystyczne
- Zwięzłość wypowiedzi, prostota argumentów, właściwy dobór słownictwa, zróżnicowanie stylu w zależności od adresata, umiejętne przerywanie wypowiedzi
- Różnice gestykulacji w sytuacjach publicznych i medialnych – strefy i kadry
- Jak odpowiadać na trudne pytania – wybrane przykłady trudnych pytań
- Zasady zachowania w sytuacji kryzysowej

### Ćwiczenie 4. Rozmowa ekspercka z dziennikarzem (1:1)

- Cele dziennikarza i cele gościa
- Pole dyskusji, czyli o co toczy się spór
- Przesłanie czym jest i dlaczego jest tak ważne
- Mosty, czyli jak sprawnie przechodzić od pytania do przesłania
- Jak odpowiadać na podchwytliwe pytania – wybrane przykłady trudnych pytań

### Ćwiczenie 5. Rozmowa w studio z interlokutorem (1:2)

- Dlaczego powstaje dany program, o co chodzi dziennikarzom, jak powstaje program?
- Dlaczego to ty właśnie jesteś gościem?
- Jakie są cele dziennikarza, gościa, widzów?
- Czy twój występ był udany?
- Jak możesz budować swój wizerunek i autorytet?
- Kiedy możesz powiedzieć, że odniosłeś sukces?

## Sesja 4. Konferencje prasowe + wybrane przykłady trudnych pytań

### Zagadnienia teoretyczne:

- Ramowy program konferencji
- Przykładowy schemat konferencji
- Ile powinna trwać konferencja prasowa
- Zasada 5 x W (who, what, when, where, why) czyli kto, co, gdzie, kiedy i dlaczego
- Briefing prasowy
- Podstawowe wskazówki

### Ćwiczenie 6. Zaplanowana konferencja prasowa

- Jak mówić i odpowiadać na pytania w obecności kamer i dziennikarzy
- Podstawowe zasady retoryczne, stosowanie modelowej odpowiedzi

## **Ćwiczenie 7. Briefing**

Po konferencji prasowej, kolejną formą spotkania z dziennikarzami jest briefing prasowy. Są tacy, którzy uważają, że ten stosunkowo niedawno wprowadzony model, jest atrakcyjniejszy od konferencji prasowej. Konferencja i briefing mają oczywiście wiele wspólnego, ale ten drugi rodzaj wydarzenia ma bardziej „luźny” charakter.

### **Podsumowanie – moderowana dyskusja**

- Praktyczne wskazówki do zastosowania w sytuacjach zawodowych
- O czym należy pamiętać w rozmowie z dziennikarzami

## **Sesja 5. Dyskusje i debaty publiczne**

### **Moduł 1. Wprowadzenie do dyskusji publicznych**

---

- Kogo można przekonać
- Erystyka w publicznych dyskusjach
- Kto dyskutuje
- Na czym polega dyskusja
- Czy twój występ był udany – o czym musisz pamiętać?
- Kiedy możesz powiedzieć, że odniosłeś sukces?

### **Moduł 2. Sztuka prowadzenia sporów publicznych**

---

- Cele dyskusji publicznych
- Czym jest erystyka i kogo można przekonać
- Podstawowe zasady retoryczne
- Pole dyskusji czyli czego dotyczy spór
- Przesłanie twój główny przekaz
- Mosty – jak przechodzić od pytania do przesłania
- Trudne pytania – wybrane typy trudnych pytań, jak dobrze odpowiadać na każde pytanie, praktyczne wskazówki jak zachować się
- Techniki erystyczne

### **Ćwiczenie 8. Dyskusja w studio (1:2) z wykorzystaniem technik erystycznych**

- Jak zachować się w studio – ubiór, miejsce, fotele, scenografia, jak siedzieć, itp.
- Jak dochodzić do głosu i jak utrzymać się przy głosie
- Co mówić, aby dotrzeć do słuchaczy i zostać pozytywnie zapamiętanym
- Co jest najważniejsze i czego nie należy robić

### **Ćwiczenie 9. Debata**

- Podstawowe zasady retoryczne
- Opracowanie kluczowych argumentów
- Przygotowanie kontrargumentów do obrony
- Wybór kompozycji wystąpienia
- Wybrane techniki wprowadzenia do wystąpienia
- Wybrane sposoby zakończenia wystąpienia

## Sesja 6. Sytuacje kryzysowe – Q&A

### Zagadnienia teoretyczne:

- Przykłady i opisy sytuacji kryzysowych
- Jak wygląda modelowa odpowiedź
- Jak dobrze odpowiadać na trudne pytania
- Sesja Q&A – przygotowanie odpowiedzi na potencjalne pytania
- Jak unikać pułapek dziennikarzy
- Przygotowanie do wystąpień przed kamerą
- O czym należy pamiętać w rozmowie z dziennikarzami

### Ćwiczenie 10. Sesja Q&A

- Definicja sytuacji kryzysowej
- Jak sobie radzić z trudnymi pytaniami – porady praktyczne
- Wskazówki do wykorzystania przed kamerą
- Opracowanie przewidywalnych pytań
- Przygotowanie właściwych odpowiedzi

## Sesja 7. Transmisje online, live

### Zagadnienia teoretyczne:

- Jak przygotować studio domowe, wybór niezbędnego sprzętu
- Jak ustawić kamerę, dźwięk i oświetlenie
- Jak ustawić poprawny kadr i tło
- Podstawowe narzędzia do prowadzenia transmisji live
- O czym należy pamiętać podczas transmisji

### Ćwiczenie 11. Przeprowadzenie transmisji live

- Rozmowa przez Skype
- Live na Facebooku, You Tube
- Przeprowadzenie wywiadu z gościem na żywo
- Prowadzenie webinaru



**Wiktor Ćwiklik** - Absolwent Politechniki Warszawskiej, przedsiębiorca, konsultant medialny, trener, coach. Od 1992 związany ze światem mediów i produkcji filmowych. Projektuje i wyposaża studia telewizyjne, realizuje programy telewizyjne, produkuje filmy szkoleniowe, klipy wyborcze, obsługuje kampanie wyborcze. Producent filmowy i wykonawczy. Posiada również doświadczenie jako kierownik produkcji, realizator i operator kamery.

Od 1996 aktywnie prowadzi szkolenia i konsultacje w zakresie warsztatów medialnych i szkoleń biznesowych. Założyciel Internetowej Akademii Medialnej i jej główny mentor merytoryczny. Wykładowca, prowadzi szkolenia medialne i biznesowe. Specjalizuje się w tematach z zakresu: współpracy z mediami, rozmów z dziennikarzami, konferencji prasowych, kreowania wizerunku publicznego, autoprezentacji, retoryki i sztuki przekonywania, technik erystycznych i sztuki prowadzenia sporów, mowy ciała oraz komunikacji w sytuacjach kryzysowych. Opracowuje i konsultuje strategie kampanii wyborczych. Współpracuje z wieloma uznanymi trenerami, firmami szkoleniowymi i akademiami liderów.

Odnaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polski Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Krzyżem Wolności i Solidarności. Przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego wyróżniony odznaką Zasłużony Działacz Kultury.

### **Kluczowe doświadczenia doradcze i szkoleniowe**

- ◆ Warsztaty i szkolenia medialne - autoprezentacja, wystąpienia przed kamerą, budowanie wizerunku, konferencje prasowe, techniki erystyczne, sztuka prowadzenia sporów, wywieranie wpływu, rozmowa z dziennikarzami, wywiady, debaty, mowa ciała, współpraca z mediami, komunikacja w sytuacjach kryzysowych
- ◆ Szkolenia biznesowe - rozwój umiejętności menedżerskich i pracowniczych, psychologia sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, komunikacja, prezentacja, budowanie zespołu, twórcze rozwiązywanie problemów, negocjacje, umiejętności interpersonalne, inteligencja emocjonalna, etykieta biznesu, savoir vivre
- ◆ Produkcja programów telewizyjnych, reklam i filmów szkoleniowych, klipów itp.
- ◆ Szkolenia dla studentów, pracowników wyższej kadry menedżerskiej oraz polityków
- ◆ Tworzenie autorskich programów szkoleniowych i programów zajęć dydaktycznych
  - Wywieranie wpływu, erystyka, sztuka prowadzenia sporów i przekonywania
  - Wystąpienia publiczne i medialne, prezentacje, konferencje prasowe
  - Kampania wyborcze: strategia, komunikacja pośrednia i bezpośrednia
  - Technika telewizyjna, produkcja programów szkoleniowych
  - Warsztaty specjalistyczne dla trenerów



## **Wybrane projekty:**

---

- **Firmy, Biznes, Korporacje:**

Bank BZ WBK, PKO BP, Instytut of International Research, Instytut Rozwoju Biznesu, P.P. Porty Lotnicze, Polskie Sieci Energetyczne Centrum, Mescomp S.A., Nokia, Era, Arthur Andersen, Xelion, Novo Nordisk, RWE,

- **Akademie, Szkoły, Uczelnie, Fundacje, Stowarzyszenia:**

Akademia Medyczna, Akademia Marynarki Wojennej, Akademia Orła, Bielska Wyższa Szkoła Biznesu, Centrum Sztuki Współczesnej, Fundacja Rozwoju Kultury, Instytut Studiów nad Rodziną, UKSW, UMCS Lublin, Szkoła Główna Straży Pożarnej, Studio Sztuki APSZ, Studium Filmowo-TV Wrocław, Teatr Narodowy, Wyższa Szkoła Humanistyczna w Pułtusku, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wyższa Szkoła Handlu i Prawa im. Ryszarda Łazarskiego, Mazowiecka Wspólnota Samorządowa, Akademia Liderów RP, Pracownia Liderów Prawa, Akademia Wspólnoty, Akademia Ordo Iuris, Akademia Służba Niepodległej, Akademia Warsaw Enterprise Institute,