

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak dobrze wypaść?

Sztuka prezentacji

Monika Kisielewska

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 16 stycznia 2026 r.



Organizatorzy



**Wydział Inżynierii
Zarządzania**

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

PLAN



Krok 1. PRZYGOTUJ SIĘ

Krok 2. ĆWICZ

Krok 3. ZADBAJ O WYGLĄD

Krok 4. ZACHOWUJ SIĘ ODPOWIEDNIO

Krok 5. MÓW ZACIEKAWIAJĄC

Krok 6. ZACZNIJ PEWNIE

Krok 7. PRZYJMIJ BŁĘDY

Krok 8. ZAKOŃCZ CIEKAWIE I KONKRETNIE

Krok 9. PRAKTYKUJ WYSTĄPIENIA

ĆWICZENIA

QUIZ - PRAWDA CZ FAŁSZ



Podczas **wystąpienia publicznego**:

1. Nie mogę się pomylić. PRAWDA/FAŁSZ
2. Jeśli się pomyłę, muszę zacząć od początku. PRAWDA/FAŁSZ
3. Warto bym wierzył/a w siebie. PRAWDA/FAŁSZ
4. Warto bym się nie przygotowywał/a, tylko działał/a spontanicznie.
PRAWDA/FAŁSZ
5. Wszystko muszę przekazać idealnie. PRAWDA/FAŁSZ
6. Większość ludzi stresuje się przed wystąpieniami publicznymi.
PRAWDA/FAŁSZ

Krok 1. PRZYGOTUJ SIĘ

Zastanów się, co chcesz przekazać.

Ułóż plan wypowiedzi (wstęp, rozwinięcie, zakończenie).

Zastosuj odpowiedni dobór słów.

Warto:

Mieć przemyślany temat.

Mieć dobry plan.

WSKAZÓWKA:

Najpierw się dobrze przygotuj, a potem w razie potrzeby improwizuj.

Krok 2. ĆWICZ

Ćwicz w domu:

- przed lustrem,
- zrób i przeanalizuj nagranie,
- zrób mini występ przed rodziną.

Warto:

Myśleć pozytywnie: „*Dam radę*”, „*Jestem przygotowany/a*”, „*Znajdę rozwiązanie*”

WSKAZÓWKA:

Nie ucz się wszystkiego na pamięć.
Lepiej, byś rozumiał/a to, co mówisz.

Krok 3. ZADBAJ O WYGLĄD

Miej zadbany wygląd zewnętrzny.
Włóż odpowiedni do sytuacji ubiór.

Warto:

Mieć różne ubrania na różne okazje.
Zawsze dbać o schludny wygląd zewnętrzny,

WSKAZÓWKA:

Spytaj kogoś zaufanego, czy wybrany przez Ciebie styl wyglądu i ubioru pasuje do sytuacji.

Krok 4. ZACHOWUJ SIĘ ODPOWIEDNIO



Zachowuj się odpowiednio do sytuacji:

- odpowiednia postawa ciała,
- dostosowane gesty.

Warto:

- stać prosto, nie garbić się,
- patrzeć na publiczność,
- używać naturalnych gestów.

WSKAZÓWKA:

Uśmiechnij się :)

Uśmiech pomaga – Tobie i słuchaczom :)

Krok 5. MÓW ZACIEKAWIAJĄC

Mów spokojnie, ale zaciekawiając rozmówców i z zaangażowaniem.

Stosuj zabiegi przykuwające uwagę np.: zmiana tonu głosu, gestykulacja, efekt wow, rekwizyty.

Warto:

Mówić wyraźnie

Mówić trochę wolniej niż zwykle

Robić krótkie przerwy między wątkami

Patrzeć na słuchaczy

WSKAZÓWKA:

Nie bój się ciszy – to nie błąd.

Krok 6. ZACZNIJ PEWNIE

Przywitaj się pewnym głosem.

Przedstaw się krótko.

Możesz zacząć od ciekawego pytania lub ciekawostki.

Warto:

Uwierzyć w siebie

Mówić pewnie

Zaciekawiać słuchaczy

WSKAZÓWKA:

Pamiętaj, że wszyscy się stresują przed wystąpieniami
– to normalne!

Krok 7. PRZYJMIJ BŁĘDY

Pomyłki są normalne i naturalne.
Są naturalnym elementem procesu uczenia się.

Warto:

Wziąć oddech i mówić dalej. Publiczność często nawet nie zauważy drobnego błędu.

Z uśmiechem przyjąć własną pomyłkę.

WSKAZÓWKA:

Dopiero przyjmowanie błędów da Ci szansę na prawdziwy rozwój.

Krok 8. ZAKOŃCZ CIEKAWIE

Podsumuj krótko, co było najważniejsze.

Powiedz coś, co zostanie innym w pamięci.

Podziękuj za uwagę.

Możesz zadać pytanie lub zaprosić do zadawania pytań.

Warto:

Zaciekawić na koniec

Podziękować za uwagę

WSKAZÓWKA:

Warto, abyś na koniec powtórzył najważniejsze przesłanie.

Krok 9. PRAKTYKUJ WYSTĄPIENIA

Ćwiczenie czyni mistrza 

Każde wystąpienie to kolejne doświadczenie,
a nie egzamin.

Pomocne jest zbieranie informacji zwrotnych od innych na
temat naszego wystąpienia.

Warto:

Występować jak najczęściej

Zbierać informacje zwrotne

Ulepszać swoje mistrzostwo

WSKAZÓWKA:

Im częściej występujesz, tym łatwiej to przychodzi.

ĆWICZENIE 1.



Obejrzyj filmik

Jakie błędy w autoprezentacji zauważasz?

ĆWICZENIE 2. W GRUPACH

ASPEKT AUTOPREZENTACJI	WYSTĄPIENIE PRZED CAŁĄ SZKOŁĄ	WYSTĄPIENIE W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ (np. klub sportowy, harcerstwo, koło zainteresowań)
TREŚCI		
JĘZYK I SPOSÓB WYPOWIEDZI		
ZACHOWANIE		
MOWA CIAŁA		
WYGLĄD		

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!