



BOOKLET



Dla Młodzieży





One Speech

Trzech trenerów wystąpień publicznych, wieloletnia przyjaźń oraz wspólny cel, czyli zmiana myślenia o rozwoju w przemawianiu - te trzy rzeczy doprowadziły do powstania One Speech. Naszą misją jest, aby Twoje wystąpienia stały się atutem mającym realny wpływ na życie zawodowe i prywatne.

/ Dlaczego One Speech?

Jedną z największych bolączek rynku szkoleń z zakresu wystąpień publicznych jest zbyt teoretyzowanie i powielanie nieaktualnych oraz niepraktycznych schematów. Chcemy przełamać ten trend. Jesteśmy praktykami, którzy przez lata zbierali i nadal zbierają doświadczenie występując publicznie, debatując oraz szkoląc. Bazujemy na autorskich i sprawdzonych metodach, gwarantujących praktyczne podejście do sztuki skutecznej i efektywnej prezentacji.

/ Czego możemy Cię nauczyć?

Kiedyś umiejętnością wyróżniającą nas spośród innych był język angielski. Dzisiaj taką umiejętnością jest prezentacja swojego zdania i zrobienie wrażenia na odbiorcach. Skupiamy się na wszystkich elementach efektywnej prezentacji, które poprawią nasz wizerunek. Nauczymy Cię składnie i skutecznie argumentować, dzięki czemu poradzisz sobie w każdej dyskusji. Współpracując z nami rozwiniesz umiejętności autoprezentacyjne, mające kluczowy wpływ na Twój wizerunek.



/ Co nas wyróżnia?

Wyróżnia nas inne podejście do nauki wystąpień publicznych. Jesteśmy młodymi, ale doświadczonymi praktykami w tej tematyce. Pracowaliśmy z organizacjami pozarządowymi, biznesem, czy klientami indywidualnymi oraz uczniami. Nie chcemy pokazywać Ci złotych zasad i schematów, których używa większość. Tworzymy nowy styl prezentacji.

Dlaczego warto?

W wielu sytuacjach umiejętności autoprezentacji, krytycznego myślenia oraz szybkiej i trafnej argumentacji będą ogromnym atutem młodego człowieka. Jednocześnie pozwolą mu poczuć się pewnie w momentach, które będą decydowały o jego przyszłości. Od lat trenerzy One Speech pracują z uczniami i uczennicami pomagając im rozwijać ich talenty. Wiemy, że wiedzę nie tylko warto mieć, ale również trzeba ją umiejętnie zaprezentować. I właśnie tym zajmujemy się podczas zajęć dla młodzieży.

Dla kogo?

- / Dla każdego ucznia chcącego rozwijać umiejętności przyszłości.
- / Dla każdego, który chce wyjść poza ramy szkolnych programów.
- / Dla każdego ucznia mierzącego wysoko.
- / Dla każdego ucznia który, chce przezwyciężyć lęk przed wystąpieniem.

Być może dopiero zaczynasz przygodę z wystąpieniami, argumentacją i krytycznym myśleniem a być może jesteś już na poziomie zaawansowanym. Przygotujemy program dopasowany do Ciebie, dający Ci gwarancję rozwoju i stanowiącym wartościowe wyzwanie. Z nami pokonasz swoje słabości i przygotujesz się do wyzwań, które czekają na Ciebie w przyszłości.

Do czego przygotowujemy?



matura ustna

1 - 2 - 3



etapy ustne olimpiad



wystąpienia publiczne



debaty



proces aplikacji na zagraniczne uczelnie wyższe

Każdy z nas uczy się w inny sposób. Niektórzy preferują swobodną pracę nad konkretnymi zagadnieniami, inni przygotowany i przemyślany plan kompleksowego rozwoju, zakończony certyfikatem. W One Speech masz wybór!

Zajęcia indywidualne

Z zajęć indywidualnych warto skorzystać kiedy chcesz przygotować się do wydarzenia lub po prostu chcesz rozwinąć konkretną umiejętność np. argumentację. Liczba zajęć, terminy czy zakres jest określany w zależności od Twoich indywidualnych potrzeb. Rozwijaj się z One Speech według własnego planu.

lub

Train Your Brain

Autorski program One Speech pozwalający na wszechstronny trening kompetencji miękkich. Train your Brain składa się z 12 spotkań podczas których uczestnik trenuje takie umiejętności jak: krytyczne myślenie, negocjacje, wystąpienia publiczne czy kreatywne rozwiązywanie problemów. Absolwenci programu otrzymują certyfikat.

Zajęcia indywidualne

Każdy uczeń staje przed wyzwaniami związanymi z autoprezentacją, czy wystąpieniami. Zajęcia indywidualne są rozwiązaniem konkretnych wyzwań uczniów: przygotowania do egzaminów ustnych, prezentacji projektowych czy olimpiad międzyszkolnych.

Wiemy, że nie każdemu przychodzi to łatwo, ale wiemy również, że każdy może się tego nauczyć. Treningi autoprezentacyjne są zarówno szansą na rozwój niezbędnych umiejętności, jak również przewagą względem osób nietreningujących. Zwiększona pewność siebie, umiejętność argumentacji i wyrażania własnego zdania czy zdolność swobodnej wypowiedzi publicznej wpływają na większą aktywność społeczną, konsekwentnie budując przyszłą pozycję na rynku pracy.



/ Organizacja zajęć i metody pracy

Pracujemy zarówno stacjonarnie jak i online. Przed rozpoczęciem zajęć indywidualnych przeprowadzamy rozmowę mającą na celu przygotowanie najbardziej dopasowanych zajęć. Chcemy aby odpowiadały one w sposób przemyślany na potrzeby ucznia, dając narzędzia do pracy i rozwoju.

Nasze spotkania tworzymy w oparciu o studia przypadku, wspólne analizy, wystąpienia czy wzajemne debaty z uczestnikami, tak aby były one praktyczne i wysoce angażujące. Przyjęta struktura zajęć jak i indywidualne podejście pozwala na szybkie osiągnięcie postępów i zastosowanie nowych umiejętności w praktyce.

- / Wystąpienia publiczne
- / Krytyczne Myślenie
- / Design Thinking
- / Negocjacje
- / Argumentacja i przekonywanie
- / Emisja głosu
- / Debaty

Train Your Brain

Bardzo trudno zadbać o wszechstronny rozwój ucznia. Różne programy i szkolenia pojedynczych kompetencji nie zawsze są efektywne, a trening większej ilości obszarów wymaga dużego zaangażowania zarówno czasu jak i pieniędzy. Zawody przyszłości wymagają szerokiego wachlarza umiejętności takich jak krytyczne myślenie, umiejętności oceny treści czy wystąpień publicznych. Analizując potencjalne wyzwania przygotowaliśmy program który jest skondensowaną odpowiedzią na szerokie wymagania przyszłego rynku pracy.



/ Dwa poziomy i szczegółowy program

Zajęcia są przygotowywane w dwóch kategoriach wiekowych: uczniowie klas 4-8 szkoły podstawowej oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych. Spotkania są dostosowane do ich potencjału i możliwości, trenując umiejętności mające być dla nich przewagą w najbliższej przyszłości. Program zajęć jest podzielony na 3 części: kreatywność i myślenie, argumentacja i przekonywanie oraz prezentacje i wystąpienia. Szczegółowy program znajduje się na następnej stronie.

/ Efekty programu

Prowadząc zajęcia kładziemy nacisk na rozwój praktycznych umiejętności a nie znajomość reguł i schematów. Z tego powodu gwarantujemy, że każdy uczestnik programu odnotuje widoczny postęp w jakości nauki, swobodzie wypowiedzania się czy prezentowaniu własnego zdania. Dodatkowo, po każdym zajęciach, uczniowie otrzymają wskazówki do samodzielnej pracy, aby przekazaną wiedzę móc pielęgnować w dłuższej perspektywie.

/ Opis programu Train Your Brain

Poszczególne zajęcia w ramach Train Your Brain trwają godzinę i mogą odbywać się stacjonarnie lub online. Są one dostosowywane do możliwości i kalendarzy uczniów. Program jest podzielony na bloki, do których przypisany jest konkretny trener. Taka częstotliwość rotacji pozwala na obserwację postępów z zajęć na zajęcia, jednocześnie gwarantując okresową zmianę perspektywy, a to w konsekwencji wpływa pozytywnie na efektywność spotkań.



Kreatywność i myślenie

Temat zajęć	Opis zajęć	Nr. zajęć
Krytyczne myślenie	Analizowane są najczęstsze błędy poznawcze i pułapki myślenia. Uczymy zarówno tego jak je rozpoznać w natłoku codziennych informacji i tego jak sobie z nimi radzić	1
Design thinking	Dzięki zajęciom poznasz sprawdzone sposoby tworzenia nowych pomysłów i weryfikowania ich potencjału. Warsztaty design thinking były tworzone na bazie materiałów trenerskich Google.	2, 3
Metody skutecznego uczenia się	Naszym celem jest aby czas poświęcany na naukę był maksymalnie wydajny. Dzięki metodom skutecznego uczenia się, pozbywamy się niepotrzebnego stresu oraz zyskujemy czas na realizację pasji i zainteresowań.	4
Myślenie komputacyjne	Myślenie komputacyjne pozwala na sprawne rozwiązywanie problemów oraz eliminację nieistotnych w procesie decyzyjnym kwestii. Od najmłodszych lat uczymy umiejętności potrzebnych w przyszłej pracy.	5

Argumentacja i przekonywanie

Temat zajęć	Opis zajęć	Nr. zajęć
Perswazja i przekonywanie	Nie wystarczy mieć świetne pomysły, trzeba również umieć je zaprezentować i przekonać do nich innych. Na tych zajęciach przekażemy najskuteczniejsze metody przekonywania, dzięki którym zwiększy się Twoja perswazyjność.	6
Argumentacja	W ramach tych zajęć nauczysz się metod argumentowania stosowanych przez najlepszych debatanów oraz retorów z debat oksfordzkich i parlamentarnych.	7
Kontrargumentacja	W dyskusjach doceniamy osoby potrafiące sprawnie ripostować i odpowiadać na argumenty innych, często nawet bardziej niż samych argumentujących. Podczas zajęć poznasz sposoby skutecznej i przemyślanej kontrargumentacji.	8

Prezentacja i wystąpienia

Temat zajęć	Opis zajęć	Nr. zajęć
Mowa ciała	Komunikaty przekazujemy zarówno werbalnie jak i niewerbalnie. Świadomość i umiejętność wykorzystania komunikacji pozawerbalnej znacząco wpływa na efektywność wystąpienia.	9
Emisja głosu	Niski czy wysoki? Niezależnie od tego jaki masz głos, możesz nad nim pracować. Dzięki tym zajęciom poznasz sposoby jak o głos dbać i korzystać z niego maksymalnie wydajnie.	10
Planowanie wystąpień	Przed Tobą wiele wystąpień, a do każdego z nich trzeba się przygotować. My pokażemy Ci jak to zrobić, aby realizacja planu zamieniła się w sukces na scenie.	11
Debata	Podczas zajęć przeprowadzamy debatę między Tobą a naszym trenerem gdzie możesz zastosować wcześniej poznane sposoby argumentacji i prezentacji.	12



Krzysztof Buła

Założyciel i Prezes Krakowskiego Stowarzyszenia Mówców, członek zarządu Fundacji Projekty Edukacyjne, od ponad 10 lat związany z edukacją obywatelską w zakresie jakości debaty publicznej w Polsce. Trener retoryki i wystąpień publicznych, popularyzator idei debaty oksfordzkiej w Polsce. Zafascynowany dialogiem, sztuką dyskusji i komunikacją międzyludzką.

Absolwent Szkoły Trenerów Uniwersytetu Jagiellońskiego, spędził ponad 1500 godzin na sali szkoleniowej. Ukończył kurs dydaktyki Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM oraz kurs Fundacji Szkoły Liderów. Koordynator Akademickich Mistrzostw Polski Debat Oksfordzkich, ogólnopolskiego projektu rozwijającego kompetencje komunikacyjne studentów. Poprzez wykłady, debaty pokazowe i turnieje debat projekt dotarł do ponad 5000 studentów w Polsce. W ramach Mistrzostw współtworzył i przeprowadzał program ponad 250 szkoleń na 40 uniwersytetach w Polsce. Wieloletni sędzia debat na poziomie zarówno szkolnym jak i akademickim.

Jako trener wystąpień i debat prowadził drużyny IX Liceum w Krakowie, I Liceum Ogólnokształcącego w Wieliczce, Zespołu Szkół w Wolbromiu czy IV Liceum w Olkuszu. Jest przekonany, że sztuki wystąpień i dyskusji, może nauczyć się każdy, dlatego często angażuje się we wdrażanie programów rozwoju kompetencji społecznych w mniejszych miejscowościach. Za największe wyzwanie, traktuje rozwój kompetencji miękkich u uczniów i uczennic, niezbędnych przez wzgląd na potrzeby przyszłego rynku pracy i Przemysłu 4.0.

Magister Administracji na Uniwersytecie Jagiellońskim. W swojej dotychczasowej pracy prowadził zajęcia w ramach programów liderkich dla prawników, pracowników administracji, reprezentantów III sektora. Interesuje się psychologią, sportem oraz public relations.



Jakub Kozłowski

W wystąpieniach publicznych realizuje się na trzech polach: jako mówca, szkoleniowiec i sędzia debat. Każda z tych ról daje mu ogromną satysfakcję i w każdej z nich dysponuje wieloletnim doświadczeniem. Jedną z jego największych ambicji jest przyczynienie się do poprawy stanu debaty publicznej w Polsce poprzez pracę u podstaw.

Jego kolejną – obok wystąpień publicznych i debat – pasją jest nauka. Ukończył prawo na Uniwersytecie Jagiellońskim. Absolwent programów na University of Antwerp, Leiden University czy Julius Maximilians Universität w Würzburgu. Stypendysta stypendium dla wybitnych studentów Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, wielokrotny stypendysta Rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego, autor publikacji naukowych i prelegent na konferencjach w Polsce i za granicą. Obecnie doktorant w Szkole Doktorskiej Nauk Społecznych UJ, przygotowuje rozprawę doktorską dotyczącą perspektyw rozwoju prawa Unii Europejskiej wobec sztucznej inteligencji. Prowadzi także zajęcia dydaktyczne dla studentów.

Występując jako mówca został Mistrzem Polski Debat Oksfordzkich, Finalistą Mistrzostw Polski Debat Parlamentarnych i zwycięzcą Lokalnego Konkursu Krasomówczego dla prawników. Zwyciężał i osiągał finały wielu innych konkursów i turniejów, reprezentując Uniwersytet Jagielloński między innymi na Uniwersytecie Europejskim Viadrina we Frankfurcie nad Odrą czy Szkole Głównej Handlowej w Warszawie.

Prowadził szkolenia podczas wydarzeń organizowanych przez takie podmioty jak Platforma Przemysłu Przyszłości, Krakowska Akademia Samorządności, Fundacja Edukacyjna G5. Wieloletni tutor drużyny debatanckiej V LO w Krakowie. Członek Zespołu Merytorycznego Mistrzostw Polski Debat Oksfordzkich zarówno na szczeblu akademickim jak i licealnym. Wiceprezes Krakowskiego Stowarzyszenia Mówców.



Mikołaj Krupa

Tematyką wystąpień publicznych zainteresował się niemal 9 lat temu, gdy rozpoczął swoją przygodę z debatami oksfordzkimi. Od tego czasu wiele się zmieniło – przeszedł drogę od debatanta przez sędziego debat, aż po zawodowego trenera. Na co dzień pracuje z managerami, ludźmi biznesu oraz osobami, które aspirują do bycia w przyszłości liderami naszego kraju.

W swojej pracy skupia się przede wszystkim na rozwoju klienta. Nigdy nie ma gotowego i sztywnego planu na szkolenie, zawsze tworzy go indywidualnie wraz z uczestnikami szkolenia – dzięki temu może skupić się na najistotniejszych dla nich elementach. Stara się każdej osobie wskazać jej zalety, by świadomie i efektywnie wykorzystywać je podczas wszystkich prezentacji.

Przez lata jego działalności, miał przyjemność prowadzić szkolenia dla wielu firm i organizacji. Były to między innymi: PKN Orlen, Polski Fundusz Rozwoju, Akademia Liderów Rzeczypospolitej, IAESTE Poland, Instytut Pamięci Narodowej, Fundacja Inicjatyw Młodzieżowych, Liga NGOs. Jest członkiem Krakowskiego Stowarzyszenia Mówców oraz trenerem Akademii Retoryki.

Z wykształcenia jest fizykiem. Ukończył studia na Akademii Górniczo – Hutniczej w Krakowie. Pracuje jako ekspert ds. projektowych w Instytucie Gospodarki Surowcami Mineralnymi i Energią Polskiej Akademii Nauk. Dzięki temu zebrał ogromne doświadczenie podczas wielu wystąpień na ogólnopolskich i międzynarodowych konferencjach naukowych.

Kontakt



One Speech

/ +48 573 559 932

kontakt@onespeech.pl

/ onespeech.pl

