

# BOOKLET



Zajęcia  
indywidualne





# 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.

# O zajęciach

Zajęcia indywidualne to najbardziej klasyczna forma treningów umiejętności. Spotkanie 1 na 1 z trenerem pozwala na maksymalnie zindywidualizowane podejście oraz realizację dokładnie tych elementów, które są dla Ciebie najważniejsze. Trenuj na własnych zasadach i osiągnij cele rozwojowe z One Speech!



## / Dlaczego warto?

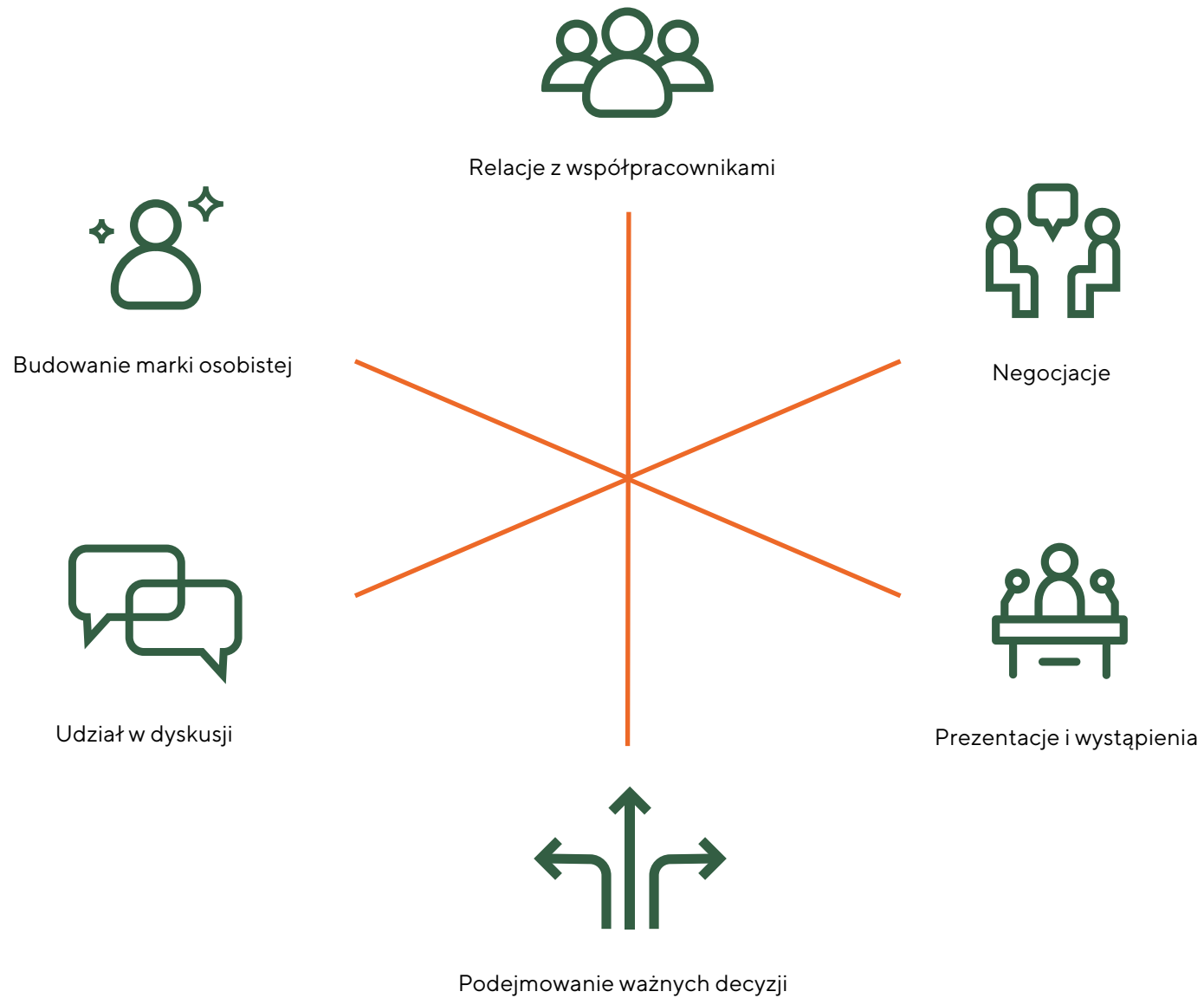
Największą zaletą zajęć indywidualnych jest ich całkowite dostosowanie do Twoich potrzeb i oczekiwań. Jeżeli do tej pory Twoim problemem był stres przed wystąpieniem, wyzwaniem było ułożenie odpowiedniej struktury mowy, a Twoje argumenty nie zawsze były najlepsze – przygotujemy zajęcia odpowiadające na Twoje potrzeby. Dzięki temu będziemy pracować efektywniej, a przez to szybciej osiągniesz swoje cele.

## / Dla kogo?

Dla każdego! Współpracujemy z wieloma klientami indywidualnymi. Nie ma znaczenia, czy jesteś nauczycielem, przedsiębiorcą, czy managerem – rozwój w zakresie wystąpień publicznych i umiejętności miękkich będzie dla Ciebie bodźcem, który pomoże Ci na każdym obszarze Twojej kariery.

Zajęcia indywidualne to dobry wybór dla osób, którym ze względu na liczne obowiązki, trudno znaleźć stały termin spotkań. Dlatego jeżeli potrzebujesz swobodnego ustalania dat i długości spotkań, a jednocześnie chcesz regularnie stymulować rozwój umiejętności miękkich – te zajęcia są dla Ciebie.

## / Gdzie wykorzystasz umiejętności?



## / Praktyczne metody

Koniec ze schematami, tabelami i definicjami, które nie mają wiele wspólnego z rzeczywistością. Uczymy metod sprawdzonych w praktyce, pochodzących od trenerów biznesu, najlepszych debatanów sportowych na świecie oraz doświadczonych menedżerów. Tworząc projekty biznesowe, przemawiając publicznie, czy negocjując sprawdziliśmy na własnej skórze ich skuteczność. Teraz ko' na Ciebie!

## / Jesteś na bieżąco

Czy podczas negocjacji warto budować przyjazną atmosferę czy może jednak stawiać twarde warunki? Według badań opublikowanych w Harvard Business Review, twardzi negocjatorzy osiągają zdecydowanie lepsze wyniki od tych negocjujących łagodnie (źródło). Badania przeprowadzono w 2019, a od tego czasu wykonano kilkadziesiąt kolejnych nad różnymi aspektami kompetencji przyszłości. Ich wyniki mogą być ważne dla Twojej przyszłości, lecz nie musisz osobiście zapoznawać się z tymi materiałami. W One Speech na bieżąco analizujemy najnowsze doniesienia naukowe, tworząc na ich podstawie praktyczne ćwiczenia i zadania. Współpracując z nami, nadajesz właściwy kierunek swojej karierze!



# Zakres zajęć

Zajmujemy się szeroko rozumianymi umiejętnościami miękkimi zaczynając od wystąpień publicznych, przez krytyczne myślenie, a na design thinking kończąc. Podczas pierwszego spotkania ustalamy wspólnie co jest dla Ciebie najważniejsze i w jaki sposób możemy Ci pomóc.

Zagadnienia, nad którymi najczęściej pracujemy to:



Metody radzenia sobie ze stresem



Sposoby zainteresowania odbiorców



Techniki argumentacji



Przygotowanie przemówienia



Sprawna kontrargumentacja



Mowa ciała



Praca z prezentacją multimedialną



Krytyczne myślenie



Design Thinking



### Bezpłatne spotkanie wdrożeniowe

Przed rozpoczęciem zajęć indywidualnych przeprowadzamy rozmowę mającą na celu przygotowanie najbardziej dopasowanych propozycji tematów. Chcemy aby każde zajęcia w sposób przemyślany odpowiadały na Twoje potrzeby.

### Metody pracy

Chcemy aby nasze zajęcia były maksymalnie praktyczne i wysoce angażujące. Nasze spotkania tworzymy w oparciu o studia przypadku, wspólne analizy, symulacje wystąpienia, czy pracę przed kamerą. Przyjęta struktura zajęć jak i indywidualne podejście pozwala na szybkie osiągnięcie postępów i zastosowanie nowych umiejętności w praktyce.

### Miejsce pracy

Zajęcia indywidualne prowadzimy w formie stacjonarnej oraz zdalnej. Możemy szkolić u Ciebie w domu/biurze, naszej siedzibie w Krakowie albo wynająć salę w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania. Wszystko po to, by było wygodnie i komfortowo.

### Obszerny feedback

Zajęcia indywidualne to najlepszy wybór dla osób chcących szeroko ewaluować swoje wystąpienia, oceniać postępy i nadawać odpowiedni kierunek rozwoju. Ewaluujemy zarówno zaplanowane i nagrane wystąpienia jak również spontaniczne ćwiczenia podczas zajęć. Wyciągając wnioski, pracujemy nad stworzeniem nawyków zmieniających jakość Twoich wystąpień, rozmów i negocjacji.





# 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.



# 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 leaderskich dla prawników, pracowników administracji, reprezentantów III sektora. Interesuje się psychologią, sportem oraz public relations.



## 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 debatantha 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](mailto:kontakt@onespeech.pl)

/ [onespeech.pl](https://onespeech.pl)



