



SCENARIUSZE ZAJĘĆ DO PRZEDMIOTU „WYSTĄPIENIA PUBLICZNE”

CZĘŚĆ PIERWSZA

Scenariusz zajęć do przedmiotu “Wystąpienia publiczne” na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 1

Temat zajęć: Rola grupy docelowej w planowaniu treści i formy wystąpienia

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozpoznaje i analizuje cechy grupy docelowej wystąpienia.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student jest świadomy tego, że aby wystąpienie osiągnęło swój cel, należy je dopasować do potrzeb i wymagań a także ograniczeń grupy docelowej.
2. Student charakteryzuje grupę docelową wystąpienia (wiek, wiedza, kontekst, wartości, potrzeby, bariery).

Metody i formy pracy:

- mini-wykład interaktywny
- praca w grupie
- analiza przypadków (case study)
- prezentacje grupowe i dyskusja moderowana

Pomoce dydaktyczne:

- flipchart / tablica, markery



Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie i cele warsztatu

Prowadzący przedstawia ogólnie cele i etapy całości kursu, następnie opowiada o części pierwszej, poświęconej dopasowywaniu treści i formy wystąpień do potrzeb określonych grup odbiorców.

2. Krótkie przedstawienie się prowadzącego i uczestników (w formule „Jestem X, a moje najgorsze/najzabawniejsze wystąpienie to...”)

3. Mini-dyskusja: "Czym różni się dobra prezentacja dla studentów od tej dla seniorów/ekspertów/dzieci?". Na czym polega największe wyzwanie, kiedy nie znamy za dobrze grupy docelowej?

4. Mini-wykład. Prowadzący wyjaśnia, od czego zacząć dopasowywanie wystąpienia do grupy docelowej. Publiczność nie musi być wcale jednorodna, więc można zacząć od sporządzenia listy różnych grup, które tworzą publiczność w nadchodzącym wystąpieniu. Czy coś te grupy łączy? Jaki poziom wiedzy na temat poruszanego zagadnienia posiadają (np. czy mają już wyrobione zdanie, czy brakuje im podstawowych informacji potrzebnych do zrozumienia tematu)? Dlaczego powinni mnie posłuchać?

5. Prowadzący dzieli studentów na grupy i podaje temat (np. „Dlaczego warto korzystać z pomocy psychologicznej”).

A. Zadanie: przygotujcie 2–3 zdania wprowadzające do wystąpienia – dostosowane do swojej grupy.

B. Uczestnicy losują karteczki z opisami różnych grup docelowych, np.:

- uczniowie szkół średnich
- seniorzy 65+
- lekarze rodzinni
- rodzice dzieci w wieku szkolnym
- studenci psychologii



C. Studenci zastanawiają się nad:

Potrzebami grupy językowej

Językiem, jaki warto użyć

Tym, jak przyciągnąć ich uwagę

Jakie formy przekazu będą najlepiej przyswajalne?

Czego należy unikać?

D. Studenci zapisują swoje wnioski a następnie tworzą zdanie / zdania wprowadzające.

E. Następnie grupy prezentują swoje zdania wprowadzające na forum. Uczestnicy zgadują, do kogo była skierowana wypowiedź.

6. Podsumowanie i omówienie, dyskusja z odpowiedziami na pytania:

- Na jakiej podstawie wybraliście swoje wprowadzenie?
- Czy braliście pod uwagę inne opcje?
- Na koniec omówienia prowadzący pyta, czego zabrakło przy opracowywaniu tematu dla Waszej grupy docelowej? Co mogłoby pomóc w doborze środków?
- Konkluzja - ważne jest jak najbardziej dokładne poznanie potrzeb grupy docelowej.

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt



Scenariusz zajęć do przedmiotu Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 2

Temat zajęć: Metody poznawania potrzeb grupy docelowej

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student identyfikuje potrzeby i oczekiwania odbiorców na podstawie dostępnych informacji lub własnych badań.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Wymienia i stosuje narzędzia diagnozowania odbiorców (ankieta, wywiad, analiza persony, obserwacja).
2. Formułuje pytania do wywiadu, identyfikującego potrzeby grupy

Metody i formy pracy:

- mini-wykład interaktywny
- praca w grupie
- ćwiczenie z tworzeniem persony
- prezentacje grupowe i dyskusja moderowana

Pomoce dydaktyczne:

- arkusze do tworzenia person
- formularz analizy potrzeb odbiorców
- flipchart / tablica, markery
- prezentacja PowerPoint

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie i cele warsztatu.



2. Mini - wykład: krótki przegląd narzędzi: wywiad, ankieta, analiza grupy z perspektywy persony, obserwacja, desk research.
3. Persona. Praca w grupach 3-4-osobowych: uczestnicy losują scenariusz prezentacji (np. „Dlaczego warto iść do psychologa” – dla młodzieży, rodziców, lekarzy rodzinnych).

Ich zadanie to: stworzyć profil odbiorcy (wiek, potrzeby, obawy, język, styl komunikacji).

4. Opracowywanie pytań do wywiadu. Zasady zadawania pytań (wykorzystanie metodyki Design Thinking).
5. Dyskusja i podsumowanie: Jakie pytania są trafne? Jakie dają użyteczne odpowiedzi?

Załączniki:

1. Szablon do tworzenia persony.

Imię:

Wiek:

Potrzebuje:	Obawia się:



Komunikuje się:

Motywuje ją/jego

2. Formularz analizy potrzeb odbiorców.

1. Informacje podstawowe o odbiorcy

- Wiek/Etap życia:
- Wykształcenie:
- Zawód/rola społeczna:
- Kontekst życiowy i zawodowy:

2. Potrzeby i oczekiwania

- Co może być dla tej grupy ważne w odniesieniu do tematu wystąpienia?
- Jakie mają potrzeby, związane z tym tematem?
- Jakie cele mogą im przyświecać jako słuchaczom?

3. Bariery i obawy

- Jakie bariery mogą utrudniać odbiór Twojego wystąpienia?
(np. brak zaufania, trudny język, wcześniejsze złe doświadczenia, niskie zainteresowanie)
- Jakie obawy lub stereotypy może mieć ta grupa w odniesieniu do tematu lub roli prelegenta?

4. Styl komunikacji

- Jakim językiem warto się posługiwać?
(Techniczny czy potoczny? Emocjonalny czy rzeczowy?)
- Jakie kanały komunikacji są im bliskie?
(np. rozmowa, wizualizacje, przykłady z życia, statystyki, storytelling)

5. Motywacje

- Co może ich zachęcić do wysłuchania i zaangażowania się w Twoje wystąpienie?
- Jak możesz wzbudzić ich ciekawość lub zaufanie?



6. Sposób zdobywania wiedzy

- Czy ta grupa jest raczej:
 - praktyczna i chce rozwiązań?
 - refleksyjna i szuka zrozumienia?
 - emocjonalna i szuka kontaktu?
- Co może sprawić, że lepiej zapamiętają Twoje wystąpienie?

7. Ćwiczenie: O co zapytacie swoją personę?

Prowadzący prosi o sporządzenie listy pytań do wywiadu. Wyjaśnia także, że pytania powinny być otwarte, prowokować do opowiedzenia historii, która pozwoli dowiedzieć się więcej.

Przykłady takich pytań:

1. Co jest dla Ciebie obecnie największym wyzwaniem w pracy / nauce / codziennym życiu?

(Pomaga zrozumieć problemy, z którymi się mierzą – co myślą i czują)

2. Z czego jesteś ostatnio najbardziej zadowolony / dumna?

(Pokazuje, co jest dla nich ważne i co ich motywuje – co myślą i czują)

3. Jakie informacje lub przekazy wzbudzają Twoje zaufanie? A jakie irytację lub niechęć?

(Pomaga uchwycić, co słyszą i jak filtrują informacje)

4. Z jakich źródeł najczęściej czerpiesz wiedzę lub informacje?

(Pozwala zobaczyć, co słyszą i komu ufają – media, eksperci, znajomi)

5. Jak wygląda Twój typowy dzień? Co robisz rano, a co wieczorem?

(Pomaga zrozumieć otoczenie i kontekst odbiorcy – co widzą i doświadczają)

6. Z jakimi osobami rozmawiasz najczęściej o tym temacie? Co one myślą?

(Pozwala dostrzec wpływy społeczne – co słyszą i kogo słuchają)



7. Jakie są Twoje obawy lub lęki związane z [tematem prezentacji]?

(Dotyka barier i emocji – co czują i co ich powstrzymuje)

8. Co Twoim zdaniem mogłoby ułatwić Ci podjęcie działania w tym obszarze?

(Pomaga zidentyfikować, co może wpłynąć na zmianę zachowania – co mówią i robią)

9. Jakie rozwiązania już próbowałeś/próbowałaś i co zadziałało / nie zadziałało?

(Daje informacje o wcześniejszych doświadczeniach i ich postrzeganiu skuteczności)

10. Jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze w życiu / pracy / edukacji?

(Umożliwia zrozumienie głębszych motywacji i przekonań – co myślą i czują)

8. Podsumowanie.

Co było najtrudniejsze w procesie empatyzowania z publicznością?

Opracowała Oliwia Tarasewicz – Gryt

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 3.

Temat zajęć: Dobieranie środków do realnych potrzeb grupy docelowej

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student identyfikuje i wskazuje informacje dotyczące grupy docelowej, mające wpływ na jej potrzeby i oczekiwania.



2. Student dobiera formę i zawartość merytoryczną wystąpienia do zidentyfikowanych wcześniej potrzeb grupy docelowej.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student wskazuje przykłady dostosowania treści i formy przekazu do konkretnych grup (np. młodzież, seniorzy, specjaliści, klienci).
2. Student dobiera konkretne środki (np. styl językowy, formę wizualną, długość, strukturę) do profilu i potrzeb wskazanej grupy odbiorców.

Metody i formy pracy:

Mini - wykład

Praca z materiałem audiowizualnym

Dyskusja

Flipped classroom

Pomoce dydaktyczne:

Tablica / flipchart

Mazaki

Materiał audiowizualny

Przebieg zajęć:

1. Wstęp, wprowadzenie w temat

Przed zajęciami. Prowadzący zamieszcza na uczelnianej platformie do komunikacji link do wystąpienia do obejrzenia (na koncu scenariusza)

Prowadzący wyjaśnia, że te zajęcia są ostatnimi z cyklu zajęć, dotyczących dostosowywania przekazu do potrzeb odbiorców. Przypomina, w jaki sposób pozyskuje się informacje na temat grupy docelowej, co jest w tych informacjach istotne z perspektywy osoby, która chce skutecznie dotrzeć do swojej grupy



docelowej. Odnosi się też do wystąpienia, które zamieścił do obejrzenia na platformie uczelnianej).

2. Część teoretyczna

Prowadzący wyświetla film z przemówieniem i inicjuje dyskusję, mająca na celu ustalenie:

- o Kontekstu tego wystąpienia
- o Jego grupy docelowej
- o Domniemanych potrzeb tej grupy oraz możliwości i narzędzi do ich ewentualnego zweryfikowania
- o Środków, które zostały dobrane do potrzeb
- o Środków, które zwiększają skuteczność wystąpienia także w innej grupie docelowej (np. studentów 2 roku Psychologii)

3. Ćwiczenie w grupach.

1. Instrukcja: Każda grupa losuje temat wystąpienia (np. „Co daje medytacja?”, „Jak dbać o zdrowie psychiczne?”, „Dlaczego warto mówić o emocjach?”)

Studenci pracują nad zarysem wystąpienia (3-4 zdanie) i propozycją formy (opowieść, argumentacja, porada ekspercka).

Następnie uczestnicy losują grupę docelową (np. uczniowie, rodzice, seniorzy, lekarze). Ich zadaniem jest dostosować wystąpienie do wylosowanej grupy docelowej

4. Prezentacja wyników.

5. Podsumowanie i refleksja:

„Co musieliście zmodyfikować w swoim pomysle, gdy poznaliście grupę docelową” (i jeśli nic, to dlaczego?)

Załączniki:

Wystąpienie do obejrzenia przed kolejnymi zajęciami.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk
Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

Janina Bąk: Ile trzeba zjeść czekolady żeby dostać Nobla

<https://youtu.be/4DruxASC1kM?si=nrdnN4i6XrR5MxTF>



Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt



Scenariusz zajęć do przedmiotu Wystąpienia Publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 4

Temat zajęć: Po co mówimy? Wprowadzenie do pojęcia celu wystąpienia publicznego

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie znaczenie jasno sformułowanego celu wystąpienia w kontekście skutecznej komunikacji.
2. Student potrafi zidentyfikować różne typy celów wypowiedzi publicznych.
3. Student analizuje przykłady wystąpień pod kątem ich funkcji i zamierzonych efektów.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Omawia pojęcie celu wystąpienia publicznego.
2. Charakteryzuje funkcje i rodzaje komunikatów (np. informacyjna, perswazyjna, emocjonalna).
3. Rozróżnia świadomie formułowane cele od komunikatów bez jasno określonego celu.

Metody i formy pracy:

- Burza mózgów
- Miniwykład
- Analiza nagrań (np. TED Talks z napisami lub TEDx po polsku)
- Dyskusja w parach i na forum
- Indywidualna refleksja
- Ćwiczenie praktyczne

Pomoce dydaktyczne:

- laptop + rzutnik,
- wybrane nagrania wystąpień (linki TED),
- arkusze pracy z pytaniami do analizy.



Przebieg zajęć:

Działania organizacyjne:

Sprawdzenie obecności. Rozgrzewka: pytanie do grupy:

„Kto ostatnio wygłosił przemówienie, które zapamiętałeś i dlaczego?”

Wprowadzenie do tematu:

Prowadzący zadaje pytanie: *„Po co ludzie występują publicznie?”* – burza mózgów.
Odpowiedzi zapisywane są na tablicy. Wprowadzenie pojęcia „cel wypowiedzi”.

Część teoretyczna:

Krótki wykład nt. metod formułowania celu:

1. Model „*Aby + czasownik + odbiorca*” (np. „*Aby przekonać studentów do...*”)
2. Metoda SMART
3. Piramida celów komunikacyjnych: Informować → Inspirować → Przekonać → Wezwać do działania

Analiza:

Oglądanie 2 krótkich fragmentów wystąpień. Praca w parach:

- Jaki był cel wystąpienia?
- Jaką pełniło funkcję?
- Czy cel został osiągnięty?

Następnie dyskusja na forum.

Ewaluacja:

Zamykająca rundka: *„Czym różni się dobre wystąpienie z dobrze określonym celem od takiego bez celu lub z celem zbyt ogólnym?”*

Załączniki:

KARTA PRACY – Scenariusz: Analiza celu wystąpienia publicznego.

Instrukcja



Obejrzyj fragment wystąpienia i odpowiedz na poniższe pytania w parach.

Zapisz swoje odpowiedzi:

Jaki był – Twoim zdaniem – główny cel wystąpienia?

.....

Czy mówca jasno sformułował swój cel (czy był on wypowiedziany, czy raczej domyślny)?

.....

Jaką funkcję pełniło wystąpienie?

(np. informacyjną, perswazyjną, emocjonalną, inspirującą)

.....

Czy cel wystąpienia został osiągnięty? Uzasadnij swoją odpowiedź.

.....

Jakie elementy wypowiedzi świadczyły o tym, że mówca miał jasno określony cel?

.....

Przykładowe wystąpienia (linki). Ostatnie ma napisy po polsku. (Wystąpienia z TED nie można załączyć na prezentacji PPT, dlatego jeden ze slajdów zawiera tytuły i linki)

https://www.ted.com/talks/jaroslav_juszkiewicz_cztery_slowa_ktore_zmienily_moje_zycie

<https://youtu.be/96gGoITaeG4?si=m8B6hA1ujk2cQUil>

https://www.ted.com/talks/alisa_miller_how_the_news_distorts_our_worldview?subtitle=pl

Opracowała Oliwia Tarasewicz - Gryt



Scenariusz zajęć do przedmiotu Wystąpienia Publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 5

Temat zajęć: Jak formułować cel wystąpienia?

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student potrafi samodzielnie formułować jasne i skuteczne cele wypowiedzi.
2. Student stosuje wybrane narzędzia planowania celu (SMART, model „Aby + czasownik + odbiorca”).
3. Student potrafi modyfikować cel wypowiedzi na podstawie informacji zwrotnej.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Formułuje cel wypowiedzi przy użyciu wybranego modelu.
2. Udziela i przyjmuje informację zwrotną dotyczącą celów.
3. Ocenia jasność, konkretność i adekwatność celu do kontekstu.

Metody i formy pracy:

- Dyskusja
- Praca indywidualna
- Praca w parach (feedback)
- Mini-prezentacje
- Refleksja pisemna lub ustna

Pomoce dydaktyczne:

- Karty pracy z przykładami i szablonami SMART oraz modelu „Aby + czasownik + odbiorca”



- Tablica lub flipchart
- Karta kryteriów informacji zwrotnej

Przebieg zajęć:

Działania organizacyjne:

Rozgrzewka: „*Podaj sytuację, w której jasno określony cel pomógł Ci coś osiągnąć.*”

Wprowadzenie – przypomnienie:

Prowadzący pokazuje dwa przykłady celu (dobry vs niejasny).

Niejasny:

- "Zamierzam nauczyć się wystąpień publicznych."
→ Nie wiadomo: kiedy, w jakim zakresie, jaką metodą? Cel jest nieokreślony i nie wiadomo, po czym poznać, że został osiągnięty.
- "Chciałbym, żeby publiczność mnie polubiła."
→ Nie mamy wpływu na emocje odbiorców, więc cel nie jest osiągalny ani mierzalny.
- "Postaram się przekonać ludzi."
→ "Postaram się" sugeruje brak konkretnych działań, nie określono też, co znaczy „przekonać” i do czego.

Konkretny:

- "Zamierzam nauczyć się wystąpień publicznych."
"Przez najbliższe 4 tygodnie będę ćwiczyć wystąpienia publiczne 2 razy w tygodniu po 15 minut, nagrywając siebie i analizując nagrania pod kątem struktury i kontaktu z publicznością."
- "Chciałbym, żeby publiczność mnie polubiła."
"Podczas prezentacji zastosuję co najmniej 3 elementy budujące sympatię (kontakt wzrokowy, uśmiech, odwołanie do wspólnego doświadczenia), aby zwiększyć zaangażowanie odbiorców."



- "Postaram się przekonać ludzi."

"Chcę by słuchacze zapisali się na wolontariat zaraz po moim wystąpieniu.

Skuteczność zweryfikuję na podstawie liczby zgłoszeń

Dyskusja:

- Co je różni?
- Jak poprawić niejasny cel?

Następnie przypomnienie modeli SMART i „Aby + czasownik + odbiorca”.

Ćwiczenie indywidualne:

Studenci wybierają temat wypowiedzi (np. prezentacja, przemówienie, wystąpienie perswazyjne) i formułują **jeden cel**, korzystając z wybranego modelu.

Informacja zwrotna w parach:

Studenci wymieniają się sformułowanymi celami i dają sobie informację zwrotną według karty kryteriów:

- Czy cel jest jasny i konkretny?
- Czy da się go zaobserwować lub zmierzyć?
- Czy pasuje do odbiorcy i kontekstu?

Studenci mogą poprawić sformułowany cel.

Mini-prezentacje (opcjonalnie):

Kilku studentów prezentuje swoje cele na forum. Grupa i prowadzący udzielają krótkiej informacji zwrotnej.

Ewaluacja:

Runda refleksji ustnej lub pisemnej:

„Czego się dziś nauczyłem/am o formułowaniu celu wypowiedzi?”

„Która metoda była dla mnie najskuteczniejsza?”



Podsumowanie:

Prowadzący podkreśla, że **jasno określony cel to fundament skutecznego wystąpienia** (i każdego działania) i zachęca do stosowania poznanych metod przy każdej okazji wystąpienia publicznego.

Załączniki:

1. Karta pracy - formułowanie celu

Instrukcja:

Wybierz temat swojego wystąpienia (np. prezentacja na konferencji, przemówienie motywacyjne, wystąpienie w debacie).

Następnie sformułuj jego cel, korzystając z jednego z poniższych modeli:

Model 1: *Chcę aby* + *czasownik* + *odbiorca* (np. „Chcę przekonać studentów do ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych”)

Model 2: SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)

Temat wystąpienia:

.....

Sformułowany cel wystąpienia:

.....

.....

.....

2. Karta pracy. Informacja zwrotna od partnera/partnerki w parze:

- ✓ Czy cel jest jasny i konkretny?
- ✓ Czy pasuje do odbiorcy i sytuacji?
- ✓ Czy zawiera elementy możliwe do zaobserwowania lub zmierzenia?
- ✓ Jak można byłoby jeszcze ulepszyć ten cel?

.....

.....

Opracowała Oliwia Tarasewicz - Gryt.



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 6

Temat zajęć: Od chaosu do porządku: Jak uporządkować informacje w wystąpieniu publicznym?

Efekty kształcenia ogólne:

- Student rozumie znaczenie logicznego i czytelnego porządkowania informacji w wystąpieniu.
- Student potrafi dopasować sposób organizacji treści do celu wystąpienia i oczekiwań odbiorców.
- Student uczy się planowania proporcji i kolejności elementów wypowiedzi.

Efekty kształcenia szczegółowe:

Student:

- Omawia wybrane sposoby porządkowania treści wystąpienia (np. chronologicznie, tematycznie, przyczynowo-skutkowo).
- Tworzy strukturę wypowiedzi dopasowaną do określonego celu.
- Ustala czas trwania i objętość poszczególnych części wypowiedzi.
- Ocenia spójność i klarowność przygotowanej struktury.

Metody i formy pracy:

- ćwiczenie z mapą myśli i selekcją treści,
- analiza przykładów,
- praca indywidualna i w parach,
- mini-prezentacje z omówieniem.

Pomoce dydaktyczne:

- kolorowe arkusze, flamastry, kolorowe karteczki post-it
- przykładowe tematy wystąpień,
- formularz planu wypowiedzi,



- timer/stoper.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Prowadzący pokazuje fragment nieuporządkowanego wystąpienia (np fragment vloga dla nastolatek lub inną chaotyczną wypowiedź) i pyta:

Jakie macie wrażenia po obejrzeniu?

Czy łatwo nadążyć za myślą mówcy? (z uzasadnieniem)

Wprowadza pojęcia **logicznej organizacji treści** jako warunku skuteczności komunikatu – nawet najlepiej dobrane słowa tracą moc, jeśli nie tworzą sensownej całości.

2. Przegląd metod porządkowania informacji

Omówienie podstawowych sposobów organizacji treści w wystąpieniach:

- układ **chronologiczny** – dobry dla opowieści, historii, przebiegów zdarzeń,
- układ **przyczynowo-skutkowy** – idealny dla problemów, analiz, rekomendacji,
- układ **tematyczny** – dzielenie treści na części, np. aspekty społeczne, ekonomiczne, emocjonalne,
- układ **od ogółu do szczegółu / od szczegółu do ogółu**,
- układ **pytanie–odpowiedź**,
- układ **problem – rozwiązanie – korzyści**.
- Kontrast – np. „Jak było vs Jak jest teraz” lub „Jak jest teraz vs. Jak może być”

Podkreślenie: wybór układu zależy od **celu wypowiedzi**, kontekstu i odbiorcy.

3. Ćwiczenie „Od mapy myśli do struktury”

Studenci pracują w parach. Wybierają temat wystąpienia (np. „Dlaczego warto czytać?”, „Jak lepiej odpoczywać?”, „Dlaczego nie ufamy mediom?”) i tworzą **mapę myśli** wokół tego tematu – swobodny zbiór haseł, skojarzeń, faktów. Temat zapisują na kartce od flipchartu a mapę myśli tworzą przyklejając karteczki post-it

Następnie w parach:



- ustalają cel wystąpienia,
- selekcionują informacje,
- wybierają jedną strukturę porządkującą,
- układają zarys wypowiedzi – z podziałem na wstęp, rozwinięcie i zakończenie.

4. Testowanie struktury – mini-prezentacje

Wybrane osoby przedstawiają **skrót** swojej wypowiedzi (2–3 minuty). Grupa i prowadzący oceniają:

- Czy struktura była jasna i logiczna?
- Czy informacje były dobrze rozplanowane?
- Czy rozwinięcie nie było zbyt długie lub chaotyczne?
- Czy puenta była widoczna?

5. Podsumowanie i refleksja

Zebranie najważniejszych wniosków:

- „Co pomogło uporządkować moje myśli?”
- „Który układ był dla mnie najbardziej intuicyjny?”
- „Czy struktura może wpływać na to, czy wystąpienie zapamiętamy?”

Podkreślenie, że uporządkowanie treści nie ogranicza swobody, ale ją wspiera – pozwala skupić się na przekazie i lepiej dotrzeć do odbiorcy.

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 7

Temat zajęć: Strategie budowania struktury wystąpienia

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie wpływ struktury na odbiór treści.
2. Student potrafi dobrać strukturę odpowiednią do celu i charakteru wystąpienia.

Efekty kształcenia szczegółowe:

Student

1. Wymienia co najmniej trzy klasyczne struktury tworzenia wystąpienia.
2. Prezentuje jedną z wybranych struktur na wybranym przykładzie.
3. Analizuje, jak struktura wpływa na zaangażowanie i zapamiętanie treści.
4. Potrafi dostrzec w wystąpieniu sekwencję „co jest – co mogłoby być” jako formę narracyjnego prowadzenia odbiorcy.

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z przykładami,
- praca w małych grupach (analiza modeli),
- burza mózgów,
- ćwiczenie praktyczne (dopasowanie struktury do celu),
- dyskusja podsumowująca.

Pomoce dydaktyczne:

- karty z opisem struktur (tradycyjnych i narracyjnych),



- przykłady tematów wystąpień,
- tablica, flipchart lub prezentacja slajdowa.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie. *Krótką powtórką z poprzednich zajęć: porządkowanie treści.*

2. Mini-wykład – struktury wystąpień i storytelling

Uzupełnienie o strukturę wg Nancy Duarte (storytelling)

Zasady skutecznych wystąpień według Nancy Duarte

1. **Dobre wystąpienie ma strukturę opowieści**
 - Podobnie jak dobra historia, prezentacja powinna mieć początek, rozwinięcie i zakończenie.
 - Najlepsze wystąpienia nie tylko *informują*, ale *zmieniają* odbiorców.
2. **Buduj kontrast: „Jak jest” kontra „Jak mogłoby być”**
 - Przeplataj obraz obecnej rzeczywistości z wizją lepszej przyszłości.
 - Taki rytm tworzy napięcie i utrzymuje zaangażowanie emocjonalne słuchaczy.
3. **To odbiorca jest bohaterem – nie mówca**
 - Mówca pełni rolę mentora, nie gwiazdy. Pomaga odbiorcy przejść przemianę.
 - Inspiruj, pokazując, jak słuchacz może się rozwinąć, zrozumieć lub działać inaczej.
4. **Zaprojektuj „moment STAR” – coś, co zapadnie w pamięć**
 - STAR = Something They'll Always Remember (coś, co zapamiętają na długo).
 - Może to być cytat, obraz, gest, historia lub moment zaskoczenia.
5. **Zakończ wizją „nowego szczęścia”**
 - Opowiedz, jak może wyglądać świat, jeśli Twoja idea zostanie przyjęta.
 - Zakończ z nadzieją i wezwaniem do działania.

3. Ćwiczenie w grupach – analiza struktur istniejących wystąpień

Krok 1 (w grupach 3–4 osobowych):

Każda grupa losuje jeden tekst wystąpienia (np. fragment mowy znanej osoby, TED Talk, kampanii społecznej, przemówienia historycznego lub politycznego – może to być np. fragment:

- mowy Martina Luthera Kinga,
- wystąpienia Greta Thunberg,



- przemówienia Steve'a Jobsa,
- mowy na zakończenie roku szkolnego,
- prezentacji kampanii społecznej

Krok 2: Zadania grupy

Grupa analizuje tekst pod kątem struktury. Na arkuszu lub w zeszycie odpowiada na pytania:

1. Jaki cel ma to wystąpienie?
2. Jaką strukturę zastosowano?
(np. klasyczną, problem–rozwiązanie, kontrastującą, pytanie–odpowiedź, chronologiczną)
3. Jakie są poszczególne części wypowiedzi?
– Co pełni rolę wstępu, rozwinięcia, zakończenia?
4. Gdzie znajduje się punkt kulminacyjny – moment, który ma poruszyć lub zapada w pamięć?
5. Czy struktura wspiera cel wystąpienia? Dlaczego tak/nie?
6. Jakie narzędzia użyto, by utrzymać uwagę odbiorcy (np. powtórzenia, pytania retoryczne, przykłady, kontrast)?

Krok 3: Prezentacja i omówienie

Każda grupa przedstawia w 2–3 minuty swoje wnioski na forum.

Prowadzący podsumowuje podobieństwa i różnice między strukturami oraz sposoby budowania dynamiki i przejrzystości wystąpienia.

4. Dyskusja podsumowująca

- Który model wydaje się najbardziej naturalny do zastosowania w realnych sytuacjach?
- Czy struktura narracyjna sprawdza się tylko w storytellingu, czy może być używana także w prezentacjach naukowych?
- Co ułatwia stosowanie struktury podczas wystąpienia – a co je utrudnia?

Ewaluacja:

Ustna odpowiedź na pytanie:

„Która struktura najlepiej pasuje do mojego stylu komunikacji i dlaczego?”



Materiały pomocnicze do scenariusza:

1. Karty opisujące poszczególne modele struktur
2. Schemat Nancy Duarte – model „co jest / co mogłoby być”
3. Lista przykładowych wystąpień do ćwiczenia

Fragment 1 – przemówienie Greta Thunberg (ONZ, 2019)

„To wszystko jest złe. Nie powinnam tu być. Powinnam być w szkole po drugiej stronie oceanu. A jednak przychodzicie do nas, młodych ludzi, po nadzieję. Jak śmiecie!

Ukradliście moje marzenia i moje dzieciństwo swoimi pustymi słowami. A mimo to jestem jedną z tych szczęściar. Ludzie cierpią. Ludzie umierają. Całe ekosystemy się rozpadają.

Mówicie, że nas słyszycie i że rozumiecie pilność sytuacji. Ale bez względu na wszystko, wasze działania nie odzwierciedlają tego. Jeśli naprawdę to rozumiecie, a mimo to nie działacie, to jesteście źli. A jeśli tego nie rozumiecie, to jesteście niekompetentni.”

Sugerowana struktura: Kontrast: jak było vs. jak jest teraz

Cel: poruszyć emocje i wymusić refleksję oraz działanie

Moment kulminacyjny: „Jak śmiecie!”

Fragment 2 – Steve Jobs, prezentacja iPhone’a (2007)

„Dziś Apple zamierza wynaleźć telefon na nowo.

Co jakiś czas pojawia się rewolucyjny produkt, który wszystko zmienia.

To urządzenie to: telefon, odtwarzacz muzyczny i urządzenie do przeglądania Internetu. Ale to nie trzy produkty. To jedno urządzenie. iPhone.”

[Po pokazie scrollowania]

„To jest moment, na który czekaliśmy przez dwa i pół roku. Każdy z nas nosi dziś w kieszeni coś, co zmieni sposób, w jaki funkcjonujemy.”

Sugerowana struktura: problem–rozwiązanie–korzyść

Cel: wzbudzić zachwyt i pokazać innowację

Moment kulminacyjny: pokaz działania iPhone’a + emocjonalna pauza



Fragment 3 – przemówienie nauczyciela do uczniów na koniec roku

„Kiedy we wrześniu po raz pierwszy weszliście do tej sali, byliście niepewni, trochę wycofani, a niektórzy zupełnie zamknięci. Dziś stoję przed grupą, która ma własne zdanie, która potrafi słuchać, rozmawiać i wspierać się nawzajem.

Nie każdy dzień był łatwy, nie każda rozmowa miła. Ale każde wyzwanie było warte tego, żeby móc dziś powiedzieć: jestem z was dumny.

Idźcie dalej z tą siłą i otwartością, jaką pokazaliście w tym roku. Niech to będzie wasz znak rozpoznawczy.”

Sugerowana struktura: chronologiczna (przemiana w czasie)

Cel: podsumować proces i dać inspirujące zakończenie

Moment kulminacyjny: „jestem z was dumny”

Fragment 4 – przemówienie w kampanii społecznej o zdrowiu psychicznym

„Co piąta osoba w Polsce doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym.

Ale ilu z nas potrafi o tym mówić? Ilu wie, gdzie szukać pomocy? Ilu nie boi się powiedzieć: potrzebuję wsparcia?

Czas przestać udawać, że wszystko jest w porządku. Czas zacząć słuchać – i mówić.

Zdrowie psychiczne to nie luksus. To prawo każdego z nas. Zróbmy pierwszy krok – dziś.”

Sugerowana struktura: pytanie–odpowiedź–implikacja

Cel: zwiększyć świadomość i zachęcić do działania

Moment kulminacyjny: „Zdrowie psychiczne to nie luksus.”

Fragment 5 – kampania edukacyjna: „Dlaczego warto czytać?”

„Czytanie to nie tylko obowiązek z listy lektur. To dostęp do nowych światów, języków, ludzi i emocji.

Kiedy czytasz, ćwiczysz uwagę. Budujesz słownictwo. Zwiększasz empatię.



W świecie pełnym ekranów i rozproczeń, książka jest miejscem, w którym możesz się zatrzymać.

Może nie musisz dziś przeczytać całej powieści. Ale spróbuj: 15 minut dziennie. Tyle wystarczy, żeby poczuć różnicę."

Sugerowana struktura: od ogółu do szczegółu + apel

Cel: przekonać i zainspirować

Moment kulminacyjny: „15 minut dziennie – poczujesz różnicę”

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 8

Temat zajęć: Od pomysłu do planu: Tworzenie konspektu i streszczenia wystąpienia krok po kroku

Efekty kształcenia ogólne:

- Student potrafi zaplanować wystąpienie z uwzględnieniem celu i struktury
- Student rozumie znaczenie streszczenia jako formy przygotowania i komunikacji głównych treści.

Efekty kształcenia szczegółowe:

- Tworzy konspekt wystąpienia publicznego, odwołując się do wybranego celu i struktury.



- Określa czas trwania poszczególnych części wystąpienia (wstęp, rozwinięcie, zakończenie).
- Przygotowuje streszczenie wystąpienia (oralne lub pisemne) z zachowaniem przejrzystości i spójności treści.

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z przykładami,
- analiza fragmentów konspektów i streszczeń,
- praca indywidualna i w parach,
- dyskusja podsumowująca.

Pomoce dydaktyczne:

- przykładowe konspekty i streszczenia,
- arkusz planowania wystąpienia (formularz),
- zegarki / minutniki / stopery (do planowania czasu),
- tablica lub flipchart.

Pomoce dydaktyczne:

- szablon konspektu wystąpienia (drukowany lub elektroniczny),
- przykładowe tematy wystąpień (można też pracować nad własnym),
- schematy struktur z poprzednich zajęć,
- karta oceny konspektu – kryteria jakościowe do informacji zwrotnej.



Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie:

Prowadzący pokazuje przykładowy konspekt na slajdzie/tablicy, np.:

Część	Treść	Cel komunikacyjny
Wstęp	Historia osobista	Zaciekawienie, nawiązanie relacji
Problem	Fakty, dane	Pokazanie potrzeby zmiany
Rozwiązanie	Propozycja, argumenty	Przekonanie do idei
Zakończenie	Wezwanie do działania	Mobilizacja odbiorców

Prowadzący pokazuje przykładowy konspekt (z wybraną strukturą, np. problem–rozwiązanie–korzyść), omawia:

1. Jak dzielić wystąpienie na segmenty (np. 10–80–10%)

Jedną z najprostszych i najskuteczniejszych metod planowania czasu jest zastosowanie zasady proporcji:

Wstęp – 10% czasu całkowitego

Wprowadzenie powinno przyciągnąć uwagę i przygotować odbiorcę na dalszą część. Dobry wstęp:

- jasno określa temat i cel wypowiedzi,
- zapowiada plan (tzw. roadmap),
- buduje relację z odbiorcą.

Przykładowe techniki: osobista historia, pytanie retoryczne, ciekawa statystyka, metafora.



Rozwinięcie – 80% czasu całkowitego

To główna część merytoryczna, zawierająca:

- argumenty, przykłady, analizy, dane,
- opowieści wspierające przekaz,
- logiczne segmenty tematyczne (np. 2–4 podpunkty).

Warto wcześniej zaplanować każdy z segmentów i przypisać mu określony czas.

Zakończenie – 10% czasu całkowitego

To ostatnia szansa na wzmocnienie przekazu. Powinno zawierać:

- podsumowanie najważniejszych wniosków,
- puentę lub apel,
- wskazanie, co dalej.

Zakończenia nie wolno zostawiać przypadkowi – to ono zostaje w pamięci.

Przykład:

Dla wystąpienia 10-minutowego:

- wstęp – 1 minuta
- rozwinięcie – 8 minut
- zakończenie – 1 minuta

3. Czym różni się konspekt od streszczenia

- **Konspekt** to plan wypowiedzi – jego „szkielet” lub mapa. Zawiera:
 - o tytuły głównych części (wstęp, rozwinięcie, zakończenie),
 - o cel wypowiedzi,
 - o układ argumentów lub punktów,



- o strukturę logiczną,
- o szacunkowy czas dla każdej części,
- o ewentualne przykłady, cytaty, dane.

Służy przede wszystkim mówcy – pomaga zaplanować wystąpienie i mówić spójnie bez czytania z kartki.

- **Streszczenie to skrócona wersja całego wystąpienia, zawierająca:**
 - o główną myśl,
 - o cel i tezę,
 - o najważniejsze argumenty lub punkty,
 - o kluczowe wnioski lub apel.

Służy odbiorcom – pomaga im zorientować się w treści, zapamiętać główne przesłanie, może być też wykorzystywane w materiałach konferencyjnych lub jako zapowiedź prelekcji.

4. Jak napisać dobre streszczenie (jasne, rzeczowe, zgodne z celem i strukturą).

Kiedy piszemy streszczenia? Prowadzący wyjaśnia, że robi się to w sytuacjach zgłaszania wystąpienia na panelach, konferencjach, w materiałach promocyjnych wydarzeń. Wyjaśnia także, że jeśli wystąpienie ma określoną strukturę i konspekt, wówczas łatwo jest napisać dobre, klarowne streszczenie.

Dobre streszczenie:

- ma objętość ok. 3–6 zdań (lub 50–100 słów),
- zawiera jasno sformułowany cel wypowiedzi – np. informacyjny, perswazyjny, inspirujący,
- wskazuje główny przekaz lub tezę, bez wchodzenia w szczegóły,
- nie powtarza tytułu wystąpienia, ale go uzupełnia,
- nie zawiera cytatów, danych ani dygresji – jest rzeczowe,



- może zawierać pytanie lub apel, jeśli to zgodne z charakterem wystąpienia.

Przykład streszczenia:

Wystąpienie ma na celu pokazanie, w jaki sposób codzienne decyzje konsumenckie wpływają na klimat. Pokażę trzy konkretne działania, które każdy może wdrożyć, by ograniczyć swój ślad węglowy. Opierając się na danych naukowych i badaniach stylu życia, udowodnię, że zmiany indywidualne mają znaczenie. Zakończę wskazaniem narzędzi i źródeł, które ułatwiają świadome wybory.

3. Ćwiczenie: Tworzenie konspektu i streszczenia

Etap 1 – indywidualnie:

Uczestnik wybiera lub otrzymuje temat wystąpienia (np. edukacyjny, informacyjny lub inspiracyjny).

Wypełnia formularz planowania (cel, struktura, tytuły sekcji, określa szacowany czas każdej części).

Etap 2 – w parach:

Uczestnicy wymieniają się swoimi konspektami. Partner sprawdza, czy:

- cel jest jasny,
- struktura jest logiczna,
- wszystkie części mają proporcjonalną długość.

Następnie każdy przygotowuje krótkie streszczenie swojego wystąpienia (ustne lub pisemne) i oddaje je prowadzącemu wraz z konspektem. Streszczenie będzie oceniane przez prowadzącego wg przedstawionych wyżej kryteriów oceny konspektu i streszczenia a ocena zaprezentowana w sposób opisowy na konspekcie.

5. Podsumowanie i refleksja

Dyskusja:



- Co okazało się najtrudniejsze w planowaniu wystąpienia?
- Jakie techniki pomagają w ocenie czasu wypowiedzi?
- Do czego może się przydać streszczenie – poza przygotowaniem dla samego mówcy?

Scenariusz zajęć do przedmiotu Wystąpienia Publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 9

Temat zajęć: W czasie i na temat: Jak zarządzać czasem podczas wystąpienia?

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie znaczenie zarządzania czasem w wystąpieniu publicznym.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Określa czas trwania poszczególnych części wystąpienia w odniesieniu do celu i treści.
2. Rozumie, jak zachować równowagę między wstępem, rozwinięciem i zakończeniem.
3. Ćwiczy autoprezentację w zwięzłej formie (np. zapowiedź prelekcji, elevator pitch).

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z przykładami,
- praca indywidualna (planowanie czasu, testowe nagranie),
- prezentacje w parach,



- dyskusja na forum

Pomoce dydaktyczne:

- szablon planu czasowego
- karta „zasada 10–30–60” (proporcje: 10% wstęp, 60% rozwinięcie, 30% zakończenie),
- stoper/zegar do odmierzania czasu wypowiedzi.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Prowadzący pyta grupę:

Czy zdarzyło Ci się kiedyś przekroczyć czas wystąpienia? Co było tego przyczyną?

Zapisuje odpowiedzi na tablicy / flipcharcie

Mini-wykład:

- Zarządzanie czasem to nic innego, jak zarządzanie uwagą odbiorcy.
- Zasada równowagi: wstęp nie za długi, zakończenie nie za krótkie.
- Przydatna reguła: **10% wstęp – 60% rozwinięcie – 30% zakończenie**.
- Czas trwania każdej części powinien być dopasowany do **celu** wypowiedzi.
- Jak wyliczyć czas wypowiedzi na podstawie liczby słów / slajdów / punktów?

Istnieją orientacyjne przeliczniki, które pomagają lepiej oszacować czas trwania wystąpienia:

- **Szybkość mówienia:** przeciętnie mówimy **120–150 słów na minutę**, ale warto przyjąć bezpiecznie **ok. 130 słów/min.**



- **Przykład:**

Wygłoszenie tekstu liczącego 1000 słów trwa ok. 7–8 minut mówienia (przy spokojnym tempie z pauzami).

- **Slajdy:** przy prezentacjach multimedialnych dobrze jest przyjąć **ok. 1 slajdu na 1–2 minuty**.

Niektóre slajdy (np. z cytatem lub zdjęciem) mogą wymagać tylko kilkunastu sekund, inne (np. z wykresem lub schematem) – 2–3 minut.

- **Punkty w konspekcie:** jeśli planujesz wypowiedź na podstawie punktów, warto założyć, że omówienie jednego głównego punktu zajmuje ok. 2–3 minuty.

2. Ćwiczenie 1 – planowanie czasu

Część 1 (indywidualnie):

- Na podstawie konspektu z poprzednich zajęć student określa:
 - ile minut powinien zająć wstęp, rozwinięcie i zakończenie,
 - gdzie mogą pojawić się elementy interakcji z publicznością (np. pytanie, humor, pauza).
- Wypełnia prosty arkusz z podziałem na minuty.

Część 2 (proponowane są dwa warianty tego ćwiczenia):

Ćwiczenie 2 – Testowanie planu czasowego

Cel: Sprawdzenie, czy zaplanowany czas wystąpienia odpowiada rzeczywistej długości wypowiedzi.



Opcja A: ćwiczenie na zajęciach

1. Studenci przygotowują krótkie wystąpienie (np. 3–5 minut) na podstawie wcześniej przygotowanego konspektu i swojego arkusza podziału czasu.
2. **Wygłaszają je w parach** – jedna osoba mówi, druga **mierzy czas** (np. stoper w telefonie) i **notuje**, ile trwały: wstęp, rozwinięcie, zakończenie.
3. Następnie następuje **wymiana ról**.
4. Krótka wspólna **refleksja w parach**:
 - a. Czy rzeczywisty czas pokrywał się z planem?
 - b. Która część była za krótka / za długa?
 - c. Co wpłynęło na odchylenia od planu?

Opcja B: zadanie domowe

1. Student **nagrywa swoje wystąpienie** (np. telefonem, dyktafonem lub przez Zoom).
2. Przed nagraniem – zapisuje, ile czasu powinien zająć każdy element: wstęp / rozwinięcie / zakończenie.
3. **Po nagraniu** – odsłuchuje i notuje rzeczywiste czasy trwania każdej części.
4. Odpowiada na pytania refleksyjne (wpisuje w formularzu lub oddaje na kolejnych zajęciach):
 - a. Gdzie wystąpiły różnice między planem a rzeczywistością?
 - b. Czy jakieś fragmenty były zbyt rozwleczone lub zbyt skrócone?
 - c. Co poprawiłby następnym razem?

Student wypełnia kartę do pobrania z tabelą plan vs. Rzeczywistość.

Przykład:



Element	Planowany czas	Rzeczywisty czas	Uwagi
Wstęp	1,5 min	2 min	za dużo dygresji
Rozwinięcie	4 min	3,5 min	skrótłem przykład
Zakończenie	2 min	1 min	zapomniałem o podsumowaniu

5. Ewaluacja i zakończenie (5 min):

„Jakie trzy rzeczy warto zapamiętać z dzisiejszych zajęć?”

„Która część planowania była dla Ciebie najtrudniejsza?”

Podsumowanie

- Dobre wystąpienie ma początek, środek i koniec – a każde z nich potrzebuje czasu i uwagi.
- **Streszczenie** to często pierwszy kontakt odbiorcy z Twoją wypowiedzią – niech będzie celne i przekonujące.

Materiały pomocnicze:

1. Arkusz planu czasowego
2. Karta zasad streszczania (z przykładem)
3. Prosty stoper online

Opracowała Oliwia Tarasewicz – Gryt



CZĘŚĆ DRUGA

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 10

Temat zajęć: Wpływ elementów mowy ciała na odbiór komunikatu

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student zna elementy mowy ciała.

Efekty kształcenia szczegółowe:

2. Student rozumie wpływ elementów mowy ciała na odbiór komunikatu.
3. Student potrafi wykorzystywać elementy mowy ciała w codziennej komunikacji, dostosowując gesty, postawę i mimikę do sytuacji i kontekstu.
4. Student potrafi identyfikować i interpretować sygnały mowy ciała w komunikatach nadawanych przez innych, rozumiejąc ich potencjalny wpływ na odbiór komunikatu.
5. Student potrafi dostosować swoje zachowanie i sposób komunikacji do sytuacji, w której jego odbiorcy mogą reagować na różne sygnały niewerbalne.
6. Student wykorzystuje mowę ciała do wzmacniania przekazu werbalnego oraz rozumie, w jaki sposób "odczytywać" i poprawnie interpretować reakcje innych na mowę ciała.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik



Przebieg zajęć:

Wykład interaktywny

Prowadzący przedstawia definicję mowy ciała oraz komunikacji niewerbalnej, przedstawia znaczenie mowy ciała w komunikacji - Mehrabian (55% mowa ciała, 38% ton głosu, 7% słowa), a także charakteryzuje elementy mowy ciała oraz wpływ na odbiór komunikatu: mimika, gesty, postawa ciała, kontakt wzrokowy, poruszanie się po scenie, proksemika. Prowadzący prowadzi kolejną część wykładu o spójności mowy niewerbalnej z treścią komunikatu - rola autentyczności.

Ćwiczenie:

"Lustrzane odbicie". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia jakim jest zwiększenie świadomości własnych gestów i mimiki. Studenci dobierają się w pary. Jedna osoba z pary wybiera kilka elementów mowy ciała niewerbalnej, a druga osoba ma za zadanie je odzwierciedlić. Następnie studenci zmieniają się rolami.

Dyskusja:

- A. Które elementy mowy niewerbalnej były łatwe do naśladowania?
- B. Które elementy mowy ciała były trudne do naśladowania oraz jakie emocje wzbudzały?

Ćwiczenie:

"Minutowe przemówienie z oceną mowy ciała". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia jakim jest zastosowanie elementów mowy ciała w praktyce. Studenci indywidualnie przygotowują jednogminutowe wystąpienie na wybrany temat. Każdy student występuje przed resztą grupy. Po każdym wystąpieniu słuchacze przekazują informację zwrotną (np. które elementy mowy ciała były spójne z mową werbalną, a które nie).



Informacje zwrotne i podsumowanie

Prowadzący przekazuje informację zwrotną i udziela wskazówek.

- A. Czy elementy niewerbalne były spójne z tym co mówił student?
- B. Jeśli tak, które to były elementy? Co warto zapamiętać?
- C. Czy były elementy niewerbalne niespójne z tym co mówi student?
- D. Jeśli tak, to które? Oraz w jaki sposób można poprawić przekaz?

Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 11

Temat zajęć: Charakterystyka postawy mówcy podczas wystąpienia

Efekty kształcenia ogólne:

1. Rozwijanie świadomości własnej mowy ciała i jej konsekwencji komunikacyjnych

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student rozumie wpływ postawy ciała na odbiór komunikatu przez publiczność.
2. Student będzie umiał dostosować swoją postawę w zależności od celu i sytuacji komunikacyjnej.
3. Student potrafi świadomie kształtować swoją postawę, aby zwiększyć efektywność komunikacji i oddziaływanie na słuchaczy.
4. Student potrafi wykorzystywać postawy mówcy do budowania autentyczności, zaufania i pozytywnego wizerunku.
5. Student ocenia wpływ postawy mówcy na percepcję jego przekazu oraz efektywność interakcji z odbiorcami.



Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, karty z nazwami postaw do losowania, krótkie filmiki z przemówieniami znanych osób

Przebieg zajęć:

Wykład interaktywny

Prowadzący przedstawia charakterystykę postaw mówcy:

- Postawa wyprostowana - prosty kręgosłup, ciężar ciała rozłożony równomiernie na stopach rozstawionych na szerokość bioder -> pewność siebie, kontrola, kompetencja.
- Postawa skulona - ramiona zapadnięte, wzrok skierowany w dół -> brak pewności siebie, nieśmiałość.
- Postaw otwarta - ręce wzdłuż tułowia, dłonie widoczne -> autentyczność, zaproszenie do kontaktu.
- Postawa robota - sztywność ciała, mechaniczne ruchy, brak emocji -> dystans, brak autentyczności.
- Postawa wojownika - Szeroko rozstawione nogi, ramiona rozstawione, wzrok skierowany na wprost -> dominacja, siła, pewność.

Ćwiczenie:



"Postawa mówi". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia, jakim jest uświadomienie wpływu postawy mówcy na interpretację komunikatu przez odbiorcę. Studenci dopierają się w pary. Każdy student losuje z zestawu kart daną pozycję (wyprostowana, skulona, otwarta, robota, wojownika). Każdy student przy pomocy krótkiego zdania (np. "dzień dobry, dzisiaj zaprezentuję państwu...") przedstawia wylosowaną pozycję. Druga osoba z pary przekazuje informację zwrotną o tym jakie emocje w nim wzbudził komunikat i jak odebrał przekaz. Następuje zamiana ról.

Dyskusja:

- A. Odegranie której postawy sprawiło największą trudność? Dlaczego?
- B. Jakie emocje wzbudzały poszczególne postawy mówcy?

Informacje zwrotne i podsumowanie

Prowadzący podsumowuje charakterystykę poszczególnych postaw mówcy oraz wyjaśnia dlaczego wymienione rodzaje postaw wzbudzają w odbiorcy określone emocje.

Załączniki

Zestaw kart do wycięcia

Postawa wyprostowana
Postawa skulona
Postawa otwarta



Postawa robota

Postawa
wojownika

Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 12

Temat zajęć: Intonacja i modulacja głosu podczas wystąpienia

Cele ogólne:

1. Poznanie technik świadomego operowania głosem.

Cele szczegółowe:

6. Student rozumie znaczenie intonacji i modulacji głosu w wystąpieniach publicznych.
7. Student potrafi modulować głos w zależności od przekazywanej treści.
8. Student ćwiczy prawidłową intonację, akcentowanie i pauzy.
9. Student jest świadomy wpływu swojego głosu na odbiorców.
10. Student rozwija umiejętność autoprezentacji i wystąpień przed publicznością.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja



- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, teksty literackie.

Przebieg zajęć:

Wykład interaktywny

Prowadzący zadaje studentom następujące pytania:

- Jakie głosy uważacie za przyjemne w odbiorze i dlaczego?
- Czy głos może przekazywać emocje? Jakie emocje? W jaki sposób?

Prowadzący przedstawia rolę głosu w wystąpieniach publicznych (czym są intonacja, modulacja, pauza, tempo i dynamika mówienia).

Ćwiczenie:

"Trzy sposoby na zdanie". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia, jakim jest umiejętność modulowania głosu w zależności od intencji wypowiedzi. Studenci w czteroosobowych grupach mają za zadanie wymyślić jedno neutralne zdanie do publiczności (np. "Dzisiaj przedstawię państwu..."). W grupach studenci mają za zadanie odczytać zdanie na trzy różne sposoby²:

- Z entuzjazmem i radością
- Z powagą i spokojem
- Z dystansem

3. Studenci mają za zadanie wybrać jedno zdanie z wybranego tekstu literackiego, a następnie przeczytać go w zależności od podanego kontekstu emocjonalnego. Chętna grupa prezentuje zdanie przed publicznością. Publiczność ma za zadanie zgadnąć jaka była intencjonalna emocja.



Dyskusja:

A. Jak zmiana intonacji wpłynęła na odbiór zdania?

Informacje zwrotne i podsumowanie

Prowadzący podsumowuje jak ważna jest intonacja i modulacja głosu w odbiorze wystąpienia oraz w jaki sposób operować głosem, by przekaz był zrozumiały i ciekawy dla odbiorcy.

Załączniki

Trzy sposoby na zdanie:

Dzień dobry. Nazywam się Joanna Kowalska. Dziś opowiem Państwu, czym jest stres oraz przedstawię sposoby radzenia sobie. Każdy z nas ma wyuczony sposób reagowania na sytuacje stresowe. Czy są one skuteczne dowiecie się Państwo podczas niniejszego wystąpienia.

Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia Rok 2 semestr 3 Scenariusz nr 13

Temat zajęć: Intonacja i modulacja głosu podczas wystąpienia - ćwiczenia

Cele ogólne:

1. Poznanie technik świadomego operowania głosem.

Cele szczegółowe:



1. Student rozumie znaczenie intonacji i modulacji głosu w wystąpieniach publicznych.
2. Student potrafi modulować głos w zależności od przekazywanej treści.
3. Student ćwiczy prawidłową intonację, akcentowanie i pauzy.
4. Student jest świadomy wpływu swojego głosu na odbiorców.
5. Student rozwija umiejętność autoprezentacji i wystąpień przed publicznością.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, teksty literackie.

Przebieg zajęć:

Ćwiczenie 1:

"Analiza wystąpień publicznych". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia, jakim jest umiejętność modulowania głosu w zależności od intencji wypowiedzi. Prowadzący odtwarza fragment wystąpienia znanej osoby (załącznik 1). Studenci mają za zadanie zwrócić uwagę na intonację, pauzy i dynamikę przekazywania komunikatu.

Dyskusja

- A. Co czyni głos podanych znanych osób wiarygodnymi?

Ćwiczenie 2:

"Pauza mówi więcej". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia, jakim jest umiejętność wykorzystywania pauzy jako środka retorycznego. Prowadzący rozdaje studentom fragmenty tekstu (załącznik 2). Studenci mają za zadanie przeczytać dany i ten sam fragment:



- Bez żadnych pauz - monotonnie
- Z odpowiednimi pauzami

Dyskusja

- A. Jaka jest różnica pomiędzy stosowaniem pauz, a ich brakiem stosowania?
- B. Jak zmienia się zrozumienie przeczytanego fragmentu?

Część 3: Podsumowanie - 10 min.

Omówienie najważniejszych wniosków:

.

Dyskusja:

- A. Jak zmiana intonacji wpłynęła na odbiór zdania?

Informacje zwrotne i podsumowanie

- A. Intonacja zmienia znaczenie
- B. Pauza jest narzędziem, a nie błędem
- C. Wpływ głosu na emocjonalny odbiór komunikatu

Załączniki

Załącznik 1

<https://www.youtube.com/watch?v=DcXD0TXboZY&t=579s>

Załącznik 2

Jesteś na przyjęciu. Ktoś opowiada anegdoty, ktoś inny narzeka, a jeszcze inny chwali się awansem. Wszyscy z niecierpliwością czekają na swoją kolej - chcą opowiedzieć swoją historię. Nagle wydaje ci się, że nikt nikogo nie słucha. Historie płyną, a "słuchacze" błędzą oczyma zdradzając brak uwagi. Być może ćwiczą w myślach swoje wypowiedzi. Wydaje się, że wszyscy potajemnie zawarli umowę: "Ja będę twoim słuchaczem, jeśli ty potem będziesz moim". Być może przyjęcie było udane ale goście wracają do domów nikogo nie wysłuchawszy, ani nie poznawszy...(McKay, Davis i Fanning, 2010, s.15).



Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 14

Temat zajęć: Utrzymywanie kontaktu wzrokowego ze słuchaczami podczas wystąpienia publicznego.

Efekty kształcenia ogólne:

1. Zrozumienie znaczenia roli kontaktu wzrokowego ze słuchaczami podczas wystąpienia publicznego.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi zastosować techniki utrzymywania kontaktu wzrokowego podczas wystąpienia publicznego.
2. Student potrafi przełamywać bariery dotyczące utrzymywania kontaktu wzrokowego.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik.



Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący stawia pytania otwierające:

A. Dlaczego kontakt wzrokowy ma znaczenie?

B. Jak się państwo czują, gdy mówca utrzymuje z państwem kontakt wzrokowy?"

Prowadzący przedstawia w jaki sposób kontakt wzrokowy ma znaczenie w budowaniu zaufania i autorytetu. Prowadzący przedstawia charakterystykę technik utrzymywania kontaktu wzrokowego:

- Utrzymywanie wzroku na jednej osobie przez od. 3 do 5 sekund.
- "Trójkąt oczu i nosa" - gdzie patrzeć, aby nie wzbudzać dyskomfortu
- Kierowanie wzroku od osoby po lewej stronie sali poprzez środek do osoby po prawej stronie sali.
- Unikanie patrzenia w jeden punkt, np. w sufit.

Błędy: fiksacja wzroku na jednej osobie, czytanie z notatek.

Ćwiczenie

"Pięciosekundowy kontakt". Prowadzący przedstawia cel ćwiczenia, jakim jest umiejętność zastosowania danej techniki utrzymywania kontaktu wzrokowego z publicznością. Studenci mają za zadanie stanąć w półkolu. Każdy student ma za zadanie przekazać krótki komunikat (np. "Dzień dobry, nazywam się...studiuję...") kierując wzrok na trzy wybrane osoby z półkola, każdej poświęcając ok. trzy sekundy kontaktu wzrokowego. Po każdym wystąpieniu, publiczność ma za zadanie przekazać informacje zwrotne:

- A. Czy kontakt był naturalny?
- B. Czy osoba prezentująca utrzymywała równowagę w kierowaniu wzrokiem?
- C. Czy dokonano ucieczki wzroku (np. patrzenie w sufit)?

Podsumowanie

Prowadzący podsumowuje w jaki sposób głos wpływa na odbiór komunikatu. Wpływ głosu na emocjonalny odbiór komunikatu



Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 15

Temat zajęć: Strategie kończenia wystąpienia

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie rolę zakończenia w wystąpieniu publicznym oraz zna strategie kończenia wystąpień.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi zastosować poszczególne strategie kończenia wystąpień.
2. Student potrafi skutecznie utrzymywać kontakt wzrokowy, angażować publiczność pytaniami lub interakcjami, oraz reagować na potrzeby i reakcje publiczności.
3. Student jest świadomy wpływu kontaktu z publicznością na budowanie zaufania i zaangażowania słuchaczy.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, karty z zakończeniami wystąpień (załącznik 2)



Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący stawia pytania otwierające:

A. Jakie zakończenie wystąpienia pamiętają Państwo, które zrobiło na Państwu wrażenie?"

Prowadzący przedstawia rolę zakończenia w wystąpieniu publicznym (z uwzględnieniem przykładów znanych mówców - zdjęcia, fragmenty filmów) (załącznik):

- Efekt świeżości
- Utrwalenie głównego przesłania
- Wezwanie do działania lub refleksji (np. poprzez przywołanie cytatu znanej osoby, lub zadanie pytania retorycznego).
- Powrót do historii z początku wystąpienia
- Podsumowanie
- Humor (lekki, ale zapadający w pamięć)

Ćwiczenie 1

Studenci dobierają się w pary. Studenci otrzymują karty z fragmentami zakończeń wystąpień publicznych i wspólnie mają za zadanie dopasować do danej strategii zakończenia wystąpienia (załącznik). Jeden ze studentów wybiera daną strategię kończenia wystąpienia i ją prezentuje według swojego pomysłu. Osoba z pary odgaduje, jaką strategię kończenia wystąpienia zaprezentował student. Chętne osoby prezentują dane strategię na forum grupy.

Ćwiczenie 2:

Każdy ze studentów otrzymuje zdanie kończące wystąpienie i ma za zadanie przekształcić je w taki sposób, aby zastosować po kolei podane strategie kończenia wystąpienia:

- Cytat
- Wezwanie do działania



· Pytanie retoryczne

Studenci przedstawiają swoje pomysły na forum grupy.

Podsumowanie

Prowadzący podsumowuje charakterystykę kończenia wystąpień publicznych oraz najczęstszych błędów w kończeniu wystąpień publicznych.

Załączniki

Załącznik 1

<https://www.youtube.com/watch?v=5YHxxqsslz0>

Załącznik 2

Zachęcam do dalszego zgłębiania tematu. To dopiero początek ważnej rozmowy.
Niech prawda będzie Państwa kompasem. Dziękuję i życzę powodzenia!
Nie czekajcie na idealny moment. Działajcie teraz, bo Wasz głos ma znaczenie.
Pierwszy tj..., drugi tj..., oraz trzeci... To trzy filary, o których dziś mówiłem.
A więc wracając do Pawła z początku wystąpienia, dziś jest doświadczonym psychoterapeutą.
Rozmawialiśmy o roli psychoterapeuty, o wyzwaniach jakie go czekają oraz o odpowiedzialności tego ważnego zawodu.

Opracowała: Dominika Sędkowska



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 16

Temat zajęć: Nawiązywanie kontaktu z publicznością - charakterystyka sposobów.

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student zna różne sposoby nawiązywania kontaktu z publicznością.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi zastosować poszczególne strategie nawiązywania kontaktu z publicznością oraz dostosować strategie do rodzaju i kontekstu wystąpienia.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik.

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący charakteryzuje główne sposoby nawiązywania kontaktu z publicznością:

- Kontakt wzrokowy



- Uśmiech i mowa ciała
- Pytania retoryczne lub bezpośrednie
- Anegdoty
- Odwołania do wspólnych doświadczeń (np. my psychologizy)
- Humor (stosowany z wyczuciem)
- Zarządzanie dynamiką wypowiedzi

Prowadzący podaje wskazówkę: *Warto obserwować reakcje publiczności (np. "znudzenie, patrzeć na zegarek") oraz odpowiednio zareagować (np. "proponuję pięć minut przerwy").*

Ćwiczenie

- A. "Analiza fragmentów wystąpień"(załącznik). Studenci dobierają się w trzyosobowe grupy. Studenci oglądają nagranie (załącznik). Studenci mają za zadanie przeanalizować dany fragment wystąpienia pod kątem nawiązywania kontaktu z publicznością oraz wskazać, jakie strategie nawiązywania kontaktu z publicznością zastosował mówca. Studenci mają za zadanie ocenić, jak zastosowane strategie nawiązywania kontaktu z publicznością były skuteczne.

Dyskusja

Omówienie danych strategii na forum grupy:

- A. Które strategie nawiązywania kontaktu z publicznością są skuteczne, dlaczego?

Podsumowanie

Prowadzący podsumowuje charakterystykę strategii rozpoczynania wystąpienia.

Załączniki

<https://www.youtube.com/watch?v=7Jftod9W7vI>

Opracowała: Dominika Sędkowska



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 17

Temat zajęć: Prezentacja celu i agendy wystąpienia

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie znaczenie jasnego sformułowania celu wystąpienia.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi przygotować i zaprezentować agendę wystąpienia w sposób czytelny i angażujący.
2. Student potrafi przyciągać uwagi publiczności przez zwięzłe i angażujące zaprezentowanie celu i agendy.
3. Student potrafi angażować publiczność poprzez wyjaśnianie celu wystąpienia w sposób interesujący i zrozumiały.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik.

Przebieg zajęć:



Wykład

Prowadzący przedstawia znaczenie celu i agendy wystąpienia:

· Cel (po co?):

- "Po co przeprowadzam dane wystąpienie?"
- Charakter perswazyjny, instruktażowy, informacyjny, motywacyjny.

- Agenda (w jaki sposób?):

- Co się wydarzy oraz w jakiej kolejności? (3 - 5 pkt.)

Ćwiczenie

Każdy student wybiera temat własnego wystąpienia i przedstawia cel wystąpienia (tematy podaje wykładowca) (załącznik). Student odczytuje cel i agendę na forum grupy. Student formułuje agendę swojego wystąpienia oraz przedstawia ją na forum grupy.

Dyskusja i podsumowanie

- Co Państwu sprawiło trudność?
- Dlaczego?
- W jaki sposób można poprawić prezentację celu i agendy wystąpienia?

Prowadzący podsumowuje charakterystykę przedstawiania celu i agendy wystąpienia.

Załączniki

Najtrudniejsze w studiowaniu.
Moje zainteresowania.
Najlepsze w studiowaniu.

Opracowała: Dominika Sędkowska



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 18

Temat zajęć: Prezentacja wskazanej strategii rozpoczynania wystąpienia.

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie i zna różne strategie rozpoczynania wystąpień publicznych.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi zastosować strategie podczas otwierania wystąpień publicznych.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- dyskusja
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, fragmenty filmów.

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący przedstawia znaczenie rozpoczynania wystąpienia publicznego.

Prowadzący zadaje studentom pytanie: "Co wyróżnia otwarcia wystąpień, które tkwią w pamięci?"

Prowadzący omawia strategie rozpoczynania wystąpienia publicznego:

- Cytat



- Pytanie retoryczne
- Anegdota
- Osobista krótka historia
- Krótka wizualizacja
- Humor (z wyczuciem)
- Zaskakująca statystyka

Analiza fragmentu przemówienia (załącznik) z zastosowaną strategią rozpoczynania wystąpienia. Pytania do studentów:

- Dlaczego to działa?
- Co można by było poprawić w zastosowaniu danej strategii.

Podsumowanie części wykładowej:

- Jaka strategia kiedy jest najbardziej odpowiednia?
- Czym kierować się przy wyborze strategii rozpoczynania wystąpienia?

Ćwiczenie

Każdy student ma za zadanie przygotować strategię rozpoczynania wystąpienia tj. anegdotę (2 - 3 min.) na dowolny temat.

Wskazówki dla studentów

Anegdota:

1. Powinna być osobista.
2. Musi mieć związek z przedstawianym tematem.

Chętni studenci mają za zadanie zaprezentować swoje pomysły na zastosowanie anegdoty (osobistej historii) (5 - 6 studentów).

Publiczność oraz wykładowca mają za zadanie udzielić informacji zwrotnej tj. czy zastosowana strategia była:

- Zrozumiała?
- Odnosiła się do tematu?



- Jakie emocje wzbudziła?
- Czas przedstawiania strategii był optymalny?

Dyskusja i podsumowanie:

1. Co było najtrudniejsze w przygotowaniu oraz przedstawianiu anegdoty?
2. Jakie konsekwencje miało użycie danej strategii?

Załączniki

<https://www.youtube.com/watch?v=OTh4cbgLciM>

Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 19 i 20 (zajęcia możliwe do zrealizowania wyłącznie w bloku 90 min)

Temat zajęć: Charakterystyka barier i zakłóceń komunikacyjnych.

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student zna różne rodzaje barier i zakłóceń w komunikacji.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student rozwija świadomość wpływu barier i zakłóceń komunikacyjnych na skuteczność wystąpień publicznych.
2. Student potrafi stosować strategie, które minimalizują bariery i zakłócenia komunikacyjne podczas wystąpień publicznych.

Metody i formy pracy:



- wykład interaktywny
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, scenariusze wystąpień publicznych zawierające bariery i zakłócenia komunikacyjne

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący stawia studentom pytanie:

- Czy zdarzyło się kiedyś Państwu, że ktoś Państwa źle zrozumiał?
- Co było tego prawdopodobną przyczyną?
- Jak się wówczas Państwo czuli?"

Osoby chętne odpowiadają na pytania na forum grupy. Następnie prowadzący przedstawia rodzaje i charakterystykę barier komunikacyjnych:

- Językowe (niezrozumiały język, żargon, różnice kulturowe)
- Psychologiczne (stres, uprzedzenia)
- Fizyczne (warunki otoczenia, hałas)
- Semantyczne (różne rozumienie takich samych słów)
- Percepcyjne (np. stereotypy)

Prowadzący prezentuje i omawia zakłócenia komunikacyjne oraz sposoby radzenia sobie:

- Przerywanie wypowiedzi
- Rozproszenia
- Brak kontaktu wzrokowego
- Błędne odczytywanie reakcji odbiorcy

Ćwiczenie

- Studenci dobierają się w trzy lub czteroosobowe grupy.



- Każda grupa otrzymuje scenariusz wystąpienia publicznego z ukrytą barierą lub zakłóceniem komunikacyjnym (np. żargon, hałas, uprzedzenia, stres) (załącznik).
- Grupa ma za zadanie odegrać scenariusz wystąpienia na forum publiczności (3 - 4 min.)
- Publiczność ma za zadanie odgadnąć:
 - Jakie bariery lub/i zakłócenia komunikacyjne wystąpiły?
 - Jakie były ich konsekwencje?

Dyskusja i podsumowanie:

1. Co było najtrudniejsze w odegraniu scenariusza?
2. W jaki sposób można poradzić sobie z przedstawionymi barierami/zakłóceniami?

Załącznik

Scenariusz 1: Bariera językowa i stylu wypowiedzi

Mówca – ekspert, przygotowany merytorycznie, ale używa nadmiaru specjalistycznego słownictwa i skomplikowanych zdań.

Mówca występuje przed grupą, omawia następujący temat: Rola psychologa sportu w zarządzaniu drużynami.

Scenariusz 2: Bariera emocjonalna (stres)

Mówca – dobrze przygotowany, ale bardzo zestresowany (niewyraźna mowa, brak kontaktu wzrokowego z publicznością).

Temat podjęty przez występującego to: Rola psychologa sportu w zarządzaniu drużynami.

Mówca mówi cicho, jąka się, zapomina, co miał powiedzieć.

Więc... ehm... chodzi o to, że..., to znaczy... psycholog powinien... yyy.

Opracowała: Dominika Sędkowska



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 21

Temat zajęć: Zastosowanie figur retorycznych podczas wystąpienia.

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student zna funkcje najważniejszych figur retorycznych.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi zastosować wybrane figury retoryczne w przygotowanym wystąpieniu publicznym.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik, fragmenty filmu(załącznik)

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący przedstawia definicję figury retorycznej i klasyfikację figur:

- Figury myśli (pytanie retoryczne)



- Figury słowne (powtórzenie, porównanie, anafora, metafora, epifora, wyliczenie, gradacja, aliteracja)
- Na podstawie podanego fragmentu filmu (załącznik) studenci mają za zadanie znaleźć, nazwać figurę retoryczną.

Ćwiczenie

- Studenci dobierają się w trzy lub czteroosobowe grupy.
- Każda grupa losuje temat wystąpienia.
- Każda grupa ma za zadanie przygotować 2 - 3 minutowe wystąpienie, które będzie zawierało min. trzy figury retoryczne (wybrane z tych, które omawiane były podczas części wykładowej).
- Każda grupa ma za zadanie zaprezentować wystąpienie na forum publiczności.
- Publiczność ma za zadanie powiedzieć:
 - Jakie figury retoryczne zostały zastosowane?
 - Jakie skutki zastosowania tych reguł wystąpiły?

Dyskusja i podsumowanie:

Jakie figury retoryczne wydają się najbardziej skuteczne w wystąpieniach publicznych?

· Zastosowanie której figury retorycznej sprawiło trudności? Dlaczego?

Załącznik

https://www.youtube.com/watch?v=64u0N_MGuqM



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027



Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 22

Temat zajęć: Przekształcanie języka specjalistycznego na tekst z użyciem języka obrazowego

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student jest świadomy roli języka obrazowego w wystąpieniach publicznych.

Efekty kształcenia szczegółowe:



1. Student potrafi przekształcać złożone pojęcia specjalistyczne w przystępne komunikaty.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik.

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący zadaje studentom następujące pytania oraz zachęca do dyskusji:

- Co to znaczy "przystępna" komunikacja?
- Dlaczego odbiorcy mniej są zainteresowani wystąpieniami o charakterze technicznym?

Prowadzący przedstawia definicję języka obrazowego oraz przedstawia co daje jego używanie (ułatwia zrozumienie, zapamiętywanie, zwiększa atrakcyjność przekazu).

Prowadzący mówi także, czym jest język specjalistyczny oraz o błędach, jaki mogą wystąpić stosując język specjalistyczny:

- Niezrozumiałość = bariera w komunikacji
- Mówienie językiem specjalistycznym do publiczności nie znającej danej terminologii.

Prowadzący przedstawia i charakteryzuje techniki obrazowania:

- Porównanie
- Metafora
- Personifikacja
- Historia/anegdota



Prowadzący pokazuje w jaki sposób przekształcić język specjalistyczny na język obrazowy?

- Zrozumienie pojęcia (np. zdefiniowanie pojęcia dla siebie)
- Znalezienie sedna (czyli co ma zrozumieć odbiorca)
- Wybór metafory
- Narzędzia pomocnicze: analogie z życia codziennego, storytelling, obrazowanie zmysłowe (kolory, dźwięki), odniesienie się do emocji.

Ćwiczenie

Studenci dobierają się w pary. Każda para otrzymuje fragment tekstu specjalistycznego (6-10 zdań). Studenci mają za zadanie przeczytać tekst oraz go zrozumieć (np. przy pomocy słownika, Internetu). Następnie studenci mają za zadanie opracować wersję tekstową z użyciem języka obrazowego wykorzystując techniki wspomniane w części wykładowej. Każda para studentów ma za zadanie przedstawić swoją przekształconą wersję na forum publiczności.

Dyskusja i podsumowanie:

1. Co było najtrudniejsze w uproszczeniu tekstu?
2. Co pomogło najbardziej w zrozumieniu tekstu?

Załącznik

Rodzina współcześnie podlega wielu przeobrażeniom zarówno w zakresie struktury, sposobu funkcjonowania, jak i funkcji pełnionych przez jej poszczególnych członków. Nadal zajmuje ona wysokie miejsce w hierarchii deklarowanych powszechnie wartości, jednak uwidacznia się w niej wiele zmian. Rodzina poza stanowieniem podstawowej komórki społecznej jest przede wszystkim najważniejszym środowiskiem wychowawczym, ponieważ to w rodzinie dziecko ma możliwość obserwowania wzorów, aktywności i przyswajania wielu zachowań i umiejętności (Wałęcka-Matyja, 2014, s. 96-97). Andrzej Pluta (1979, s. 17) stwierdza, że: „Właśnie w rodzinie,



kolebce osobowości człowieka, możemy realizować własne idee i koncepcje szczęścia na co dzień. Rodzina skłania często do refleksji związanych z ogólną koncepcją życia, zmusza do zachowania równowagi między postawą dawcy i biorcy, zaspokaja potrzeby samorealizacji.”

*W XXI wieku w Polsce przede wszystkim dominuje tendencja do zanikania rodzin wielopokoleniowych na rzecz dominacji rodziny małej - dwupokoleniowej. Wraz z mającymi miejsce przemianami politycznymi, społecznymi i ekonomicznymi zmienia się także zjawisko rozrodczości w naszym kraju. Po zakończeniu II wojny światowej obserwowaliśmy gwałtowny wzrost liczby urodzeń, który określono mianem wyżu demograficznego. Zjawisko to zapoczątkowało następujące po sobie okresy wyżu i niżu demograficznego, a więc wzrastającej i malejącej liczby urodzeń w skali kraju (Skrętowicz, 2014, s. 33).**

*Fragment artykułu Dom rodzinny w życiu jedynaka, czyli sposób postrzegania domu rodzinnego oraz jego znaczenie dla jedynego dziecka w rodzinie (Nosek, 2016).

Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu “Wystąpienia publiczne” na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 23

Temat zajęć: Jak wzbudzić zainteresowanie oraz utrzymać uwagę publiczności? - strategie.

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student jest zna strategie przyciągania uwagi publiczności.

Efekty kształcenia szczegółowe:



1. Student potrafi zastosować strategię wzbudzania zainteresowania.
2. Student potrafi zastosować strategię utrzymywania uwagi publiczności podczas wystąpienia.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik.

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący przedstawia metody wskazujące na to w jaki sposób przyciągnąć uwagę publiczności?

- Efekt pierwszych 30 sekund:

Storytelling otwierający wystąpienie

Pytanie retoryczne do publiczności

Moment zaskakujący (np. rekwizyt, lub zaskakujący slajd)

Prowadzący przekazuje, w jaki sposób utrzymać uwagę publiczności?

- Praca nad dynamiką wypowiedzi
- Zmiana tempa, tonu głosu, pauzy
- Mowa ciała
- Interakcja z publicznością
- Elementy wizualne (np. tablica, slajdy, rekwizyty)



- Zadania aktywizujące publiczność w trakcie wystąpienia

Ćwiczenie

Każdy student ma za zadanie przygotować krótkie (5-7 min.) wystąpienie na dowolny temat (np. moje hobby). Studenci mają za zadanie podczas wystąpienia użyć trzech technik przyciągania uwagi (np. pauza, storytelling, osobista historia). Studenci dobierają się w czteroosobowe grupy. W grupach czteroosobowych każdy student ma za zadanie przestawić swoje wystąpienie.

5. Każda grupa otrzymuje pytania od wykładowcy (formularz informacji zwrotnej) (załącznik) do których ma za zadanie się ustosunkować.

Dyskusja i podsumowanie:

1. Jaka technika przyciągania uwagi była najbardziej skuteczna, dlaczego?
2. Co sprawiło trudność w stosowaniu strategii przyciągających i utrzymujących uwagę publiczności?
3. W jaki sposób zaradzić trudnościom?

Skuteczne wystąpienie publiczne wymaga nie tylko dobrego przygotowania treści, ale przede wszystkim umiejętności przyciągnięcia i utrzymania uwagi słuchaczy. W tym celu mówca powinien:

- **Zacząć mocno** – użyć ciekawego otwarcia (pytanie, anegdota, cytaty, statystyka)
- **Używać języka obrazowego** – działa na wyobraźnię i ułatwia zapamiętanie
- **Stosować zmienność głosu, pauzy i gesty** – wzmacnia przekaz i utrzymuje zainteresowanie
- **Angażować odbiorców** – poprzez pytania, przykłady z życia, interakcję
- **Budować strukturę wypowiedzi** – jasny cel, przejrzysta agenda i logiczny układ treści
- **Dostosować język do odbiorców** – mówić zrozumiale, unikać zbyt specjalistycznych terminów

Dzięki tym technikom mówca nie tylko przykuwa uwagę, ale też utrzymuje ją do końca, zwiększając skuteczność przekazu i zapamiętywalność swojego wystąpienia



Załącznik

Formularz informacji zwrotnej

Początek wystąpienia				
Kryterium	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak
Początek wystąpienia przyciągnął moją uwagę i zachęcił do słuchania dalej				
Utrzymanie uwagi w trakcie wystąpienia				
Kryterium	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak
Używano przykładów, historii lub metafor, które angażowały słuchaczy				
Treść była jasno uporządkowana i łatwa do śledzenia				
Prelegent utrzymywał kontakt wzrokowy i reagował na publiczność				
Zakończenia wystąpienia				
Kryterium	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak
Padło podsumowanie głównych tez lub mocny komunikat końcowy				

Komentarz:

.....

.....

Opracowała: Dominika Sędkowska

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 24



Temat zajęć: Zastosowanie technik aktywnego słuchania

Efekty kształcenia ogólne:

1. Student rozumie rolę aktywnego słuchania podczas wystąpień publicznych.

Efekty kształcenia szczegółowe:

1. Student potrafi zastosować podstawowe techniki aktywnego słuchania podczas wystąpień publicznych.
2. Student potrafi utrzymywać zaangażowanie publiczności poprzez aktywne reagowanie na jej potrzeby i sygnały.
3. Student rozwija umiejętność empatycznego podejścia do słuchaczy, reagując na ich potrzeby, pytania i reakcje w sposób adekwatny do sytuacji.

Metody i formy pracy:

- wykład interaktywny
- ćwiczenie

Pomoce dydaktyczne:

- Komputer, rzutnik.

Przebieg zajęć:

Wykład

Prowadzący przedstawia definicję i znaczenie aktywnego słuchania:

- Różnica między słuchaniem, a słyszeniem.



- Aktywne słuchanie jako element skutecznej komunikacji i budowania relacji z publicznością.

Prowadzący przedstawia techniki aktywnego słuchania (definicje i przykłady):

- Parafraza
- Pytania otwarte
- Kontakt wzrokowy
- Mowa ciała
- Pauzy Odbicie emocji (np. "widzę, że to dla ciebie trudne...")

Prowadzący wskazuje stosowanie techniki aktywnego słuchania w trakcie wystąpienia publicznego:

- Pytania i odpowiedzi
- Feedback
- Budowanie zaufania i zaangażowania

Ćwiczenie

Studenci dzielą się na trzyosobowe grupy (mówca, słuchający, obserwator). Mówca ma za zadanie odpowiedzieć na następujące pytanie: "Opowiedz o sytuacji, podczas której czułeś się naprawdę wysłuchany" (2-3 min.) Słuchający ma za zadanie zastosować 3 techniki aktywnego słuchania. Obserwator ma za zadanie zapisywać spostrzeżenia dotyczące słuchacza tj:

- Mowa ciała
- Reakcje słuchacza.

Następuje zamiana ról po każdej rundzie.

Dyskusja i podsumowanie:

1. Co było najtrudniejsze w byciu aktywnym słuchaczem, dlaczego?
2. Jak się czułeś w roli mówcy?



Aktywne słuchanie to jedna z kluczowych kompetencji komunikacyjnych, która odgrywa istotną rolę nie tylko w rozmowach interpersonalnych, ale także w wystąpieniach publicznych, negocjacjach czy pracy zespołowej. W praktyce polega ono na pełnym skupieniu się na rozmówcy, zrozumieniu jego wypowiedzi, potwierdzeniu tego zrozumienia oraz okazaniu szacunku i empatii.

Wykorzystanie technik aktywnego słuchania, takich jak parafraza, podsumowanie, odzwierciedlanie emocji, zadawanie pytań czy świadoma mowa ciała, pozwala:

- **Lepiej zrozumieć potrzeby i intencje odbiorcy** – co ma szczególne znaczenie w skutecznym reagowaniu na pytania czy obawy słuchaczy.
- **Budować zaufanie i wzmacniać relacje interpersonalne** – rozmówca czuje się zauważony i doceniony, co sprzyja otwartości i współpracy.
- **Unikać nieporozumień i błędów komunikacyjnych** – poprzez upewnianie się, że dobrze zinterpretowaliśmy wypowiedź drugiej strony.
- **Zwiększyć zaangażowanie rozmówców lub publiczności** – ponieważ aktywne słuchanie daje poczucie bycia słyszonym i zrozumianym.
- **Rozwijać własne kompetencje miękkie** – jak empatia, cierpliwość, uważność i inteligencja emocjonalna.

W kontekście wystąpień publicznych aktywne słuchanie pomaga lepiej reagować na sygnały płynące od publiczności (np. mimikę, mowę ciała, pytania), co umożliwia dostosowanie wypowiedzi w czasie rzeczywistym i utrzymanie skutecznego kontaktu z odbiorcami.

Wnioski:

Aktywne słuchanie to nie tylko bierne odbieranie informacji, ale dynamiczna, świadoma forma uczestnictwa w komunikacji. To umiejętność, którą warto rozwijać, by być nie tylko lepszym rozmówcą, ale i skutecznym

Opracowała: Dominika Sędkowska

CZĘŚĆ TRZECIA



Rok 2 semestr 3

Scenariusz nr 25

Temat zajęć: Techniczna strona wystąpień publicznych: sprzęt, narzędzia i plan B

Efekty kształcenia ogólne:

- Student potrafi obsłużyć podstawowy sprzęt wykorzystywany podczas wystąpień publicznych i wie, jak radzić sobie w sytuacji problemów technicznych.

Efekty kształcenia szczegółowe:

Student:

- tworzy listę sprzętu potrzebnego do przeprowadzenia prezentacji,
- obsługuje komputer, rzutnik, mikrofon, wskaźnik laserowy, pilot do prezentacji,
- uruchamia prezentację z komputera na ekranie za pomocą rzutnika i dostosowuje rozdzielczość,
- posługuje się pilotem i wskaźnikiem laserowym podczas symulacji prezentacji,
- zna alternatywne sposoby prezentowania materiału w sytuacjach awaryjnych (np. brak rzutnika, problem z dźwiękiem).

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z demonstracją,
- praca w parach
- dyskusja podsumowująca.



Pomoce dydaktyczne:

- laptop z prezentacją,
- rzutnik i ekran / TV z HDMI,
- pilot do prezentacji, wskaźnik laserowy,
- mikrofon (jeśli dostępny),
- kabel HDMI, przejściówki,
- lista kontrolna sprzętu (checklista),
- karta „Plan B – prezentacja bez sprzętu”.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 min)

- Pytanie do studentów: "Czy kiedykolwiek zawiódł Was sprzęt przed prezentacją? Co zrobiliście?"
- Mini-wprowadzenie: Podczas wystąpienia treść jest kluczowa, ale forma i przygotowanie techniczne mają ogromne znaczenie dla odbioru. Brak przygotowania technicznego może zniweczyć nawet najlepiej napisane przemówienie.

2. Mini-wykład z demonstracją

Prowadzący pokazuje i omawia podstawowe elementy technicznego przygotowania do wystąpienia:

- Jakże urządzenia mogą być potrzebne? (komputer, rzutnik, kabel HDMI, mikrofon, pilot, wskaźnik)
- Jak poprawnie podłączyć komputer do rzutnika / ekranu i uruchomić prezentację?



- Jak dostosować rozdzielczość prezentacji, by uniknąć przesunięć lub uciętych slajdów?
- Jak korzystać z pilota do zmiany slajdów i wskaźnika laserowego w praktyce?
- Jak sprawdzić sprzęt przed prezentacją (lista kontrolna)?

3. Ćwiczenie techniczne – praca w parach

Zadanie: każda para otrzymuje jedno z następujących zadań do wykonania:

- Podłącz laptop do rzutnika / TV i uruchom prezentację.
- Ustaw rozdzielczość i wyświetl prezentację w trybie pełnoekranowym.
- Wykorzystaj pilot i wskaźnik laserowy w praktyce.
- Przetestuj mikrofon (jeśli dostępny) i sprawdź głośność.
- Omów plan awaryjny: Co robisz, jeśli rzutnik nie działa? Jeśli nie działa pilot?

Każda para ma checklistę, na której zaznacza wykonane czynności.

4. Scenariusz awarii – symulacja i refleksja

Prowadzący opisuje scenariusz: Rzutnik odmawia współpracy 5 minut przed prezentacją.

Laptop działa, nie ma dostępu do Internetu. Co robisz?

Studenci wspólnie proponują rozwiązania. Prowadzący uzupełnia:

- zapasowa wersja prezentacji na telefonie/tablecie,
- użycie notatek i streszczenia,
- prezentacja ustna wspierana gestami i opisem,
- przygotowane materiały drukowane.

5. Podsumowanie i refleksja

- Co było najłatwiejsze, a co najtrudniejsze w obsłudze sprzętu?



- Jakie dobre nawyki techniczne warto mieć przed każdym wystąpieniem?
- Jak przygotować się na plan B?

Zakończenie: Prowadzący rozdaje checklistę techniczną i kartę „plan awaryjny”, które studenci mogą wykorzystywać przed swoimi wystąpieniami.

Załącznik:

Lista kontrolna – przygotowanie techniczne wystąpienia publicznego

Przed wystąpieniem – sprawdź sprzęt:

- Czy mam komputer/laptop z wgraną prezentacją?
- Czy mam zasilacz i zapasowy kabel (jeśli potrzebny)?
- Czy mam prezentację zapisaną na:
 - dysku komputera
 - pendrive
 - chmurze (np. Google Drive)
- Czy potrzebuję przejściówki (USB-C → HDMI / VGA)?
- Czy działa rzutnik / ekran? Sprawdź:
 - podłączenie kabla HDMI
 - rozdzielczość ekranu
 - widoczność slajdów na ekranie
- Czy działa pilot do prezentacji?
- Czy działa wskaźnik laserowy?
- Czy mam przygotowany mikrofon? Czy jest bateria lub zasilanie?
- Czy działa dźwięk (głośniki)? Czy będzie potrzebny?
- Czy mam zapasowy sprzęt / prezentację w telefonie?

Dodatkowo warto:

- Mieć notatki papierowe lub wersję tekstową w telefonie
- Przetestować prezentację na miejscu wystąpienia
- Mieć własny przedłużacz lub rozgąłęziacz, jeśli występujesz w nieznanym miejscu

Plan awaryjny – co robić, jeśli sprzęt nie działa?

Brak obrazu (rzutnik nie działa):



- Opowiedz prezentację z pamięci lub na podstawie notatek
- Wykorzystaj gesty, rysunki na tablicy, opisy słowne
- Podaj słuchaczom link do prezentacji (jeśli to możliwe)

Brak dźwięku lub niedziałający mikrofon:

- Przenieś się bliżej słuchaczy
- Mów głośniej, wolniej, wyraźniej
- Poproś o chwilę cierpliwości i znajdź inne źródło nagłośnienia

Zaginiona prezentacja lub brak dostępu do pliku:

- Użyj wersji zapasowej z pendrive'a lub chmury
- Jeśli nie masz kopii – opowiedz temat z pamięci i skup się na głównym przesłaniu
- Zastosuj metodę „3 najważniejszych punktów” – wypisz je i omów

Nie działa pilot do slajdów:

- Ustaw laptop blisko siebie i przechodź slajdy ręcznie
- Pracuj z podziałem: slajd → opowieść → slajd – nie przesuвай zbyt szybko

Zasady ogólne planu awaryjnego:

- Zachowaj spokój i dystans
- Nie przepraszaj za sprzęt – przejmij kontrolę nad sytuacją
- Zaufaj swojej wiedzy – to Ty jesteś źródłem treści, nie slajdy

Scenariusz zajęć do przedmiotu “Wystąpienia publiczne” na kierunku studiów Psychologia Rok 2 semestr 3 Scenariusz nr 26

Temat zajęć: Od slajdu do przekazu: tworzenie materiałów prezentacyjnych

Cele ogólne:



1. Student przygotowuje profesjonalne i zgodne z prawem materiały prezentacyjne wspierające wystąpienie publiczne.

Cele szczegółowe:

Student:

1. dobiera materiały audiowizualne odpowiednie do celu wystąpienia;
2. redaguje i formatuje tekst w slajdach zgodnie z zasadami przejrzystości komunikatu;
3. kadruje i osadza materiały graficzne (np. zdjęcia, ikony, grafiki) w prezentacji;
4. formatuje i osadza materiały dźwiękowe lub wideo;
5. przygotowuje handouty lub pigułki prezentacji (skondensowane materiały dla odbiorców);
6. wskazuje zasoby online do tworzenia profesjonalnych prezentacji (np. Canva, Prezentacje Google, PowerPoint)
7. projektuje prezentację w wybranym programie (PowerPoint, Google, Canva).

Metody i formy pracy:

- mini-wykład interaktywny
- praca w grupie
- analiza przypadków (case study)
- prezentacje grupowe i dyskusja moderowana

Pomoce dydaktyczne:

- flipchart / tablica, markery
- Komputer z rzutnikiem
- BYOD (studenci pracują na własnych urządzeniach)

Przebieg zajęć:



1. Wprowadzenie i cele warsztatu

Prowadzący pyta: *"Co sprawia, że prezentacja jest atrakcyjna i czytelna?"* I na podstawie odpowiedzi wprowadza mini-wykład:

2. Prowadzący wyświetla fragmenty przedstawiające złe i dobre prezentacje – filmy mają polskie napisy, ale można je także puścić bez dźwięku - do skupienia na elementach wizualnych i dyskusji:

1. Zasady dotyczące liczby slajdów:

1–2 minuty = 1 slajd – np. do prezentacji 10-minutowej najlepiej przygotować **5–7 slajdów**.

W przypadku wystąpienia z dużą ilością obrazów lub schematów — liczba slajdów może być nieco większa (np. 10–12 slajdów na 15 minut), ale **nie powinna rozpraszać** ani powodować „przegadywania” slajdów.

Ile punktów na jednym slajdzie?

Zasada 6×6 – nie więcej niż 6 linii tekstu i 6 słów w jednej linii.

Zamiast długich zdań: **hasła, słowa kluczowe, krótkie frazy**.

Unikaj list punktowanych złożonych z więcej niż **5–6 elementów** — wtedy warto podzielić materiał na 2 slajdy.

2. Zasady kolorystyki

Maksymalnie 2–3 kolory na jednym slajdzie:

jeden kolor bazowy (np. granatowy lub ciemnoszary tekst),

kolor akcentujący (np. czerwony lub pomarańczowy dla słów-kluczy),

tło (najlepiej jasne i neutralne – biały, bardzo jasny beż/szary).



Unikaj jaskrawych tła (np. czerwony, neonowy żółty) i kontrastów o niskiej czytelności (np. ciemnoniebieski tekst na czarnym tle).

Nie miksuj zbyt wielu stylów – spójna kolorystyka i układ wzmacniają profesjonalizm.

Prowadzący prezentuje krótkie przypomnienie przepisów prawa autorskiego (legalne źródła zdjęć, muzyki, filmów), zwracając uwagę, że **nie można** swobodnie kopiować i wykorzystywać cudzych materiałów, jeśli nie zostały udostępnione na warunkach umożliwiających takie użycie. **Uwaga:** nawet w przypadku materiałów darmowych, zawsze trzeba czytać **licencję**. Często trzeba podać autora lub nie można używać utworu komercyjnie.

- Używaj materiałów z legalnych źródeł i zapisuj, skąd pochodzą (przygotuj sobie listę).
- Umieszczaj **nazwisko autora i link do źródła** (np. w przypisie lub na końcu prezentacji).
- Nie kopiuj zdjęć z Google Grafika bez sprawdzenia licencji.
- Nie używaj fragmentów piosenek, jeśli nie masz licencji lub są one chronione prawem.

3. Ćwiczenia

Etap 1 – analiza i poprawa materiału

- a. Prowadzący wyświetla slajdy z błędami
- b. Zadanie. Studenci mają za zadanie:

Wskazać, co jest błędem (np. chaos wizualny, brak kontrastu)

Zasugerować poprawki

Wybrać ze zbyt długiego tekstu to, co powinno zostać na slajdzie

Wprowadzić zmiany w parach lub indywidualnie (w PowerPoint, Google Slides lub Canvie)



Etap 2 – własny fragment prezentacji

Studenci wybierają temat wystąpienia (np. "Psychologia stresu", "Dlaczego warto iść na terapię?", "Dlaczego trzeba budować odporność przed światem prezentowanym w mediach społecznościowych"). Przygotowują projekt 2 slajdów

1 slajd – tytułowy z grafiką i celem prezentacji

2 slajd – slajd treściowy z grafiką, ikoną lub wykresem

3. Ewaluacja i podsumowanie

- Kilko studentów prezentuje swoje slajdy na forum (lub pokazuje je w parach)
- Krótkie pytania podsumowujące:

Co najbardziej przydało Ci się z zajęć?

Jakie jedno narzędzie lub zasada wykorzystasz w przyszłej prezentacji?

- Prowadzący podsumowuje: *„Prezentacja nie ma być ozdobą – ma być wsparciem Twojego przekazu. Dobrze dobrane grafiki i przejrzysty układ potrafią wzmocnić Twoją wypowiedź – ale tylko wtedy, gdy są spójne z Twoim celem.”*

Materiały dodatkowe:

Zła prezentacja – przykłady

1. Zła prezentacja w PowerPoint (parodia) – „How to make a bad PowerPoint”
[🔗 https://www.youtube.com/watch?v=MjcO2ExtHso](https://www.youtube.com/watch?v=MjcO2ExtHso)
(dużo tekstu, krzykliwe kolory, czytanie z ekranu – zabawny i celny przykład)
Czas trwania: 2:19 – idealny na start
2. Prezentacja ze zbyt dużą ilością tekstu – "Death by PowerPoint" by David JP Phillips (fragment)



<https://youtu.be/lwpi1Lm6dFo?t=94>

(od 1:34 – pokazuje „śmierć przez slajd” i tłumaczy, dlaczego jest to błędne)

Dobra prezentacja – przykłady

3. TED Talk z dobrą wizualizacją: Hans Rosling – "The best stats you've ever seen"

https://www.ted.com/talks/hans_rosling_the_best_stats_you_ve_ever_seen

Dynamiczne wykresy, animacje wspierające narrację – można pokazać fragment 2:00–4:00

4. Przykład dobrze zaprojektowanych slajdów – Garr Reynolds o projektowaniu slajdów (Prezentacja Zen)

<https://www.youtube.com/watch?v=DZ2vtQCESpk>

Wideo w stylu wykładu – można pokazać kilka przykładów z 2:30–4:00

5. David JP Phillips – "How to avoid death by PowerPoint"

<https://www.youtube.com/watch?v=Bt9zSfinwFA>

Od 3:00 pokazuje 5 kluczowych zasad projektowania (prosto, konkretnie, bez chaosu)

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 27

Temat zajęć:

Cele ogólne:

1. Student przygotowuje profesjonalne i zgodne z prawem materiały prezentacyjne wspierające wystąpienie publiczne.



Cele szczegółowe:

Student:

- stosuje atrakcyjne formy zapisu (ikony, obrazki) podczas pracy z flipchartem;
- wie, jak w atrakcyjny i przejrzysty sposób wspierać wypowiedź materiałem wizualnym przy pomocy flipchartu, wykorzystując proste środki graficzne i logiczny układ treści.
- opracowuje materiały prezentacyjne dla uczestników (np. handouty, skrypt, pigułkę prezentacji, dodatkowe wykresy/analizy);
- wskazuje zasoby zewnętrzne do wykonania szablonów prezentacji lub innych elementów wymagających profesjonalnych umiejętności (np. graficznych);

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z przykładami (multimedialne i flipchartowe),
- praca indywidualna i w parach (rysowanie, tworzenie materiałów),
- analiza przykładów (case study),
- dyskusja na forum.

Pomoce dydaktyczne:

- flipchart, mazaki w różnych kolorach,
- zestaw ikon i rysunków do wykorzystania,
- przykładowe materiały handoutowe i graficzne,
- komputer i rzutnik z dostępem do internetu (np. Canva, Freepik),
- arkusze do analizy i checklisty.

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie

Pytanie na rozgrzewkę:

„Które wystąpienie zapamiętała/eś najbardziej pod względem wizualnym – i dlaczego?”



Zapisujemy cechy na tablicy. Uczestnicy często wskazują: czytelne materiały, ikony, coś narysowanego, grafiki zamiast ściany tekstu, humor.

Mini-wykład (z pokazem przykładów):

- Ikony i grafy lepiej przyciągają uwagę niż teksty blokowe.
- Dobrze zaplanowany **flipchart** wspiera kontakt z publicznością i tempo prezentacji.
- Materiały dodatkowe (np. handout) pozwalają odbiorcy wrócić do treści po wystąpieniu.

Prowadzący wprowadza nowe narzędzie - flipchart, jako pomoc w tworzeniu angażujących wystąpień.

Zalety flipchartu jako narzędzia prezentacyjnego:

- **Naturalna interakcja z publicznością** – prowadzący nie odwraca się od widzów, jak przy projektorze.
- **Elastyczność** – można rysować „na żywo”, dodawać elementy w odpowiedzi na pytania.
- **Większe skupienie uwagi** – brak rozpraszaczy typu animacje czy przeładowane slajdy.
- **Silniejsza pamięć wizualna** – treści rysowane i powstające „na oczach” uczestników są lepiej zapamiętywane.
- **Brak problemów technicznych** – flipchart działa zawsze, nie wymaga prądu ani konfiguracji.

Zasady czytelnego pisania i projektowania flipchartu:

- Pisz **DUŻYMI** literami – tekst powinien być widoczny z końca sali (min. 3–4 cm wysokości liter).
- Używaj max. 2–3 kolorów – np. czarny do tekstu, czerwony do akcentów, niebieski do nagłówków.
- Zostaw marginesy i przestrzeń między elementami – tłok zabija przejrzystość.
- Stosuj proste ikony i symbole – ludzik, żarówka, chmurka, ołówek, znak zapytania – nawet schematyczne rysunki wspierają pamięć wizualną.
- Zasada jednej idei na flipchart – nie upychaj kilku wątków na jednej planszy.



2. Ćwiczenia

1. Przygotowanie flipchartu

W parach przygotujcie **jeden arkusz flipchartu**, który zilustruje treść wybranego hasła:

- „Dlaczego warto mówić o emocjach?”
- „Fake news – jak się nie dać nabrać?”
- „3 mity o psychologii klinicznej”

Wymagania techniczne:

- **Maksymalnie 10 słów** na całym flipcharcie (zachęta do myślenia wizualnego i oszczędnego formułowania treści),
- **Minimum 3 ikony lub rysunki** – mogą być schematyczne (np. żarówka, chmurka, twarz, lupa, znak zapytania),
- **Jeden wyraźny tytuł** (na górze arkusza),
- **Czytelna hierarchia treści** – np. układ kolumnowy, ramki, strzałki, podział graficzny.

Po ćwiczeniu – prezentacja i omówienie (5 minut):

Każda para krótko przedstawia swój flipchart (1–2 minuty), a grupa z pomocą prowadzącego omawia:

- Co przyciągało uwagę?
- Co było najbardziej czytelne?
- Jakie rozwiązania graficzne dobrze wspierały przekaz?
- Co można uprościć lub poprawić?

2: Handout dla publiczności

Prowadzący wyjaśnia czym jest handout – podsumowaniem najważniejszych treści wystąpienia, zebraniem treści, które chcemy przekazać publiczności do zapamiętania.

Indywidualna praca. Studenci tworzą prototyp handoutu zawierający:

- tytuł wystąpienia,
- 3 kluczowe myśli,
- ilustrację (np. ikona, wykres, schemat),



- miejsce na notatki.

Dyskusja: **Kiedy warto przygotować handout?** Jakie materiały są przydatne publiczności (wystąpienie naukowe, inspirujące, informacyjne)?

3: Szybki przegląd zasobów graficznych

Pokaz i omówienie serwisów. Dyskusja ze studentami na temat użyteczności innych serwisów z zasobami i sposobów wizualizacji treści (np generowanie ich przez AI)

- [Canva](#) (szablony prezentacji, infografiki),
- [Flaticon](#) i [Freepik](#) (ikony, grafiki),
- [Piktochart](#) (raporty i prezentacje wizualne)
- Narzędzia AI

3. Ewaluacja i zakończenie

Pytania na koniec:

- Co było najtrudniejsze w przygotowaniu materiałów?
- Czego postarasz się unikać przy tworzeniu flipchartu lub handoutu?

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt

CZĘŚĆ CZWARTA

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 28

Temat zajęć: Przygotowanie siebie i swojego wystąpienia do wystąpienia medialnego



Efekty kształcenia ogólne:

- Zwiększenie świadomości wymagań różnych mediów wobec osób występujących publicznie.
- Doskonalenie umiejętności dopasowania treści i formy wystąpienia do charakteru medium.
- Praktyczne przygotowanie do wystąpienia medialnego (technika, wygląd, głos, stres).

Efekty kształcenia szczegółowe:

Student:

- charakteryzuje rodzaje wystąpień publicznych w mediach (np. oświadczenie, wywiad, debata, dyskusja; wystąpienie na konferencji naukowej, na uroczystościach akademickich);
- omawia znaczenie poszczególnych elementów autoprezentacji (głos, wygląd, strój) w zależności od specyfiki mediów (telewizja, radio, internet);
- sporządza scenariusze potencjalnych pytań i odpowiedzi do wywiadu lub pytań z sali.

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z przykładami wideo/audio,
- praca w parach i grupach,
- odgrywanie ról (symulacja),
- dyskusja moderowana,
- analiza przypadków (case study),
- feedforward od grupy i prowadzącego.

Pomoce dydaktyczne:

- krótkie fragmenty nagrań wystąpień medialnych (różne formaty: TV, radio, social media) przygotowane wcześniej przez studentów
- kamera lub telefon do nagrań,
- flipchart / tablica multimedialna.



Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Ćwiczenie otwierające:

Pytanie: „*Na jakim ekranie najczęściej oglądasz wypowiedzi innych? Jakie detale rzucają Ci się w oczy?*”

→ krótkie omówienie różnic między telewizją, radiem i mediami społecznościowymi (z naciskiem na formę i ograniczenia techniczne).

2. Mini-wykład (15 min)

Rodzaje wystąpień medialnych:

- oświadczenie, konferencja prasowa, konferencja naukowa, wywiad, debata, komentarz ekspercki, udział w programie publicystycznym, podcast, rozmowa nagrywana na potrzeby mediów społecznościowych, dyskusja panelowa, wystąpienie online, webinar.

Różnice w wymogach każdego z mediów:

- **TV:** wygląd, światło, mimika, kontakt z kamerą.
- **Radio:** głos, tempo, intonacja, pauzy.
- **Social media:** dynamika, skrótowość, naturalność, storytelling.

3. Ćwiczenie praktyczne: *Dopasuj formę wystąpienia do medium* Uczestnicy w parach otrzymują komunikat (np. o starcie koła naukowego) i dostosowują go do:

- **TV:** formalnie, z dbałością o wygląd i głos.
- **Radio:** dłużej, obrazowo, z emocją.
- **Social media:** krótko, dynamicznie, potocznie.

Prezentacja na forum + krótkie omówienie wrażenia odbioru.



4. Ćwiczenie scenariuszowe: Pytania i odpowiedzi w wywiadzie lub debacie

Prowadzący wyjaśnia, że przygotowanie scenariusza pytań i odpowiedzi pomaga:

- zachować spójność wypowiedzi,
- zminimalizować stres,
- reagować na trudne pytania spokojnie i kompetentnie.

I wskazuje, jak można to zrobić

1. Zastanów się, co jest kontrowersyjne lub niezrozumiałe w Twoim temacie
2. Jeśli nie masz pewności czy potrafisz obiektywnie ocenić swoje wystąpienie, zapytaj kogoś postronnego
3. Zapisz 3–5 możliwych pytań dziennikarza, słuchacza, ale również hejtera.
4. Opracuj odpowiedzi: krótko, pozytywnie, jasno.
5. Przećwicz je na głos — możesz je nagrać i odsłuchać.

Opis ćwiczenia:

1. Uczestnicy pracują w parach lub trójkach.
2. Każdy wybiera jeden z tematów (np. „Kontrowersje wokół decyzji uczelni”, „Debata nt. jakości kształcenia”).
3. Opracowują scenariusz:
 - a. 3–5 potencjalnych pytań, jakie mogliby usłyszeć jako ekspert/student/lider inicjatywy,
 - b. 3–5 odpowiedzi: krótkich, logicznych, dopasowanych do medium (np. debata radiowa, wywiad online, podcast).
4. Część grup prezentuje swoje pytania i odpowiedzi – jedna osoba prowadzi „wywiad”, druga odpowiada.
5. Pozostali obserwatorzy wypełniają kartę obserwacji (np. jasność odpowiedzi, długość, styl języka).

Refleksja grupowa: Co działało, co warto poprawić? Jakie pytania były najtrudniejsze i dlaczego?



5. Ewaluacja i zakończenie

- Pytanie zamykające: „Co zapamiętasz na przyszłość jako klucz do dobrego wystąpienia medialnego?”

Materiał dodatkowy:

KARTA OBSERWACJI WYSTĄPIENIA MEDIALNEGO

Imię obserwowanego:

Medium (zaznacz):

☐ TV ☐ Radio / Podcast ☐ Social Media ☐ Inne:

1. Struktura wypowiedzi

Kryterium	Ocena (✓ / X)	Komentarz
Jasne rozpoczęcie i wprowadzenie		
Przejrzysty rozwój wypowiedzi		
Podsumowanie lub puenta		

2. Styl językowy

Kryterium	Ocena (✓ / X)	Komentarz
Dostosowany do medium (formalność)		
Zwiężłość i konkretność		
Jasność komunikatu		

3. Sposób mówienia

Kryterium	Ocena (✓ / X)	Komentarz
Tempo wypowiedzi		
Intonacja i emocjonalność		
Pauzy i oddech		



4. Reakcja na pytania

Kryterium	Ocena (✓ / X)	Komentarz
Logiczne odpowiedzi		
Opanowanie w sytuacji trudnej		
Unikanie dygresji / chaosu		

Ogólne wrażenia:

.....
.....

Co poszło dobrze?

Co można poprawić?

SZABLON SCENARIUSZA WYWIADU / DEBATY

Imię i nazwisko osoby przygotowującej:

Temat wystąpienia:

Medium (TV / radio / podcast / social media):

1. Krótkie streszczenie wypowiedzi (cel i główna teza):

.....
.....

2. Możliwe pytania od dziennikarza / słuchacza / hejtera

1.
2.
3.
4.
5.



3. Opracowane odpowiedzi (jasne, krótkie, pozytywne)

1.
2.
3.
4.
5.

4. Dodatkowe uwagi lub notatki do ćwiczenia (np. gesty, ton głosu, słowa-klucze)

.....

.....

Opracowała: Oliwia Tarasewicz – Gryt

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 29

Temat zajęć: Przygotowanie siebie i swojego wystąpienia do wystąpienia medialnego

Jak mówisz i jak wyglądasz – techniczna i wizualna strona wystąpień medialnych

Efekty kształcenia ogólne:

- Student omawia znaczenie poszczególnych elementów autoprezentacji (głos, wygląd, strój) w zależności od specyfiki mediów (telewizja, radio, internet);

Efekty kształcenia szczegółowe – student:

- dobiera strój, fryzurę oraz makijaż do wystąpienia przed kamerą, uwzględniając medium i charakter wystąpienia;
- dostrzega i omawia błędy w przygotowaniu narządu głosu do wystąpień publicznych;



- wykonuje rozgrzewkę narządu głosu przed wystąpieniem;
- wykonuje próbę przed kamerą przed właściwym wystąpieniem, sprawdza własną postawę i wygląd, kadr, oświetlenie.

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z dyskusją,
- praca indywidualna i w parach,
- (odwrócona klasa) flipped classroom
- analiza nagrań z feedforward.

Pomoce dydaktyczne:

- kamera lub telefon z funkcją nagrywania (minimum 1 na 3 osoby),
- lustro, statyw lub podstawka pod telefon,
- wydrukowane checklisty wyglądu, postawy, ustawienia kadru,
- odtwarzacz z krótkimi filmikami pokazującymi dobre i złe praktyki,
- karta pracy: rozgrzewka głosu (ćwiczenia fonacyjne i oddechowe).

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Przed zajęciami prowadzący prosi o nagranie w domu krótkich wystąpień na temat "Ulubione miejsce w mojej okolicy". Wystąpienie ma trwać 1-2 minuty.

Na początku zajęć prowadzący pyta studentów o doświadczenia z nagrywaniem filmów, prowadzenie własnych kanałów w **social mediach** i ewentualne wnioski, do których studenci doszli odnośnie zasad, których warto przestrzegać podczas takich wystąpień. Zwraca uwagę na to, że ważny jest nie tylko wygląd, ale także dźwięk, sposób mówienia, głos.

2. Mini-wykład

Tematy:

- Jakie elementy wyglądu mają znaczenie w kamerze (kolory, wzory, błysk, fryzura, okulary, makijaż)?
- Jak działają światło, kadr i postawa ciała?



- Jakie błędy najczęściej popełniają osoby występujące w sieci (np. dźwięk z laptopa, zbyt blisko kamery, złe tło)?
- Jak przygotować głos (oddech, rezonans, napięcia szyi)?

Prowadzący pokazuje przykłady na prezentacji.

3. Praca w parach / trójkach

Uczestnicy analizują nagrania, biorąc pod uwagę:

- strój (ocena w parach: czy pasuje do przekazu?)
- kadr i światło – ustawia kamerę, robi próbne ujęcie.

i dają informację zwrotną z użyciem checklisty (postawa, światło, głos, mimika, optymalny kadr, ustawienie kamery).

Przykładowe pytania:

- Co zobaczyłeś_aś w swoim wyglądzie?
- Jak się ustawiłeś_aś względem kadru i światła?
- Jak oceniałbyś_aś brzmienie głosu?
- Jaką jedną rzecz chcesz poprawić przy kolejnym nagraniu?

Każdy uczestnik wypełnia kartę oceny dla siebie oraz drugiej osoby z grupy.
Następnie każdy przygotowuje swoją osobistą **checklistę do przyszłych wystąpień**, uwzględniając:

- 3 elementy wyglądu, na które musi zwracać uwagę,
- 2 techniczne zasady, których się trzyma,
- 2 ćwiczenia głosowe, które mu pomagają.

Ewaluacja i zakończenie

- Krótkie pytanie refleksyjne: „*Co zmieniło się w Twoim nastawieniu do kamery po tym ćwiczeniu?*”
- Zachęta do samodzielnego nagrywania prób i analizowania siebie w bezpiecznych warunkach.

Opracowała: Oliwia Tarasewicz – Gryt



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 30

Temat zajęć: Przygotowanie siebie i swojej prezentacji do wystąpienia medialnego

Efekt kształcenia ogólny:

Student stosuje oprogramowanie do prowadzenia transmisji na żywo w Internecie.

Efekty kształcenia szczegółowe – student:

- wymienia formy prowadzenia transmisji na żywo w Internecie (np. live, webinar, webcast);
- stosuje wybrane narzędzie do prowadzenia transmisji na żywo w Internecie (np. Zoom, Teams, YouTube Live, Instagram Live);
- nagrywa za pomocą telefonu krótkie wystąpienie na żywo na wskazany temat do publikacji w social media

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z prezentacją,
- burza mózgów i analiza porównawcza,
- praca indywidualna i w małych grupach,
- ćwiczenia praktyczne z aplikacjami,
- feedforward od uczestników i prowadzącego.

Pomoce dydaktyczne:

- telefony komórkowe uczestników z dostępem do Internetu,
- laptopy z dostępem do Zoom, MS Teams lub innego narzędzia,
- checklisty oceny wystąpień live.



1. Wprowadzenie: Żyjemy na żywo

Krótką dyskusja:

- Gdzie dziś najczęściej spotykamy transmisje live?
- Czy łatwiej mówić „na żywo” do kamery, czy do grupy?

Wyjaśnienie celu zajęć i całego cyklu: *W kolejnych blokach pracujemy nad jakością wystąpienia medialnego – dziś testujemy narzędzia transmisji i uczymy się przygotowywać krótkie wypowiedzi, tzw. „setki”*

2. Mini-wykład + burza mózgów

Temat: Formy transmisji na żywo + wprowadzenie do „setki”

Część 1 – rodzaje transmisji:

Krótką burza mózgów: Które formy transmisji najlepiej sprawdzają się w: edukacji, marketingu, mediach, wydarzeniach na żywo? Z czego najczęściej korzystacie? Jak są wasze spostrzeżenia dotyczące sposobu prowadzenia takich transmisji?

- Live (Instagram, TikTok, Facebook) – spontaniczne, krótkie, z komentarzami
- Webinar – zaplanowany, z prowadzącym i często z publicznością
- Webcast – jednostronna transmisja wydarzenia

Część 2 – „setka”:

- Definicja: krótka, celna, najczęściej jednoosobowa wypowiedź nagrywana do kamery – stosowana w reportażach, mediach społecznościowych, kampaniach społecznych i materiałach promocyjnych. Choć trwa zaledwie 30 sekund do 2 minut, wymaga znacznie więcej przygotowania niż mogłoby się wydawać.
- „Setka” w nomenklaturze medialnej to ujęcie, w którym jedna osoba – ekspert, uczestnik wydarzenia, świadek lub przedstawiciel organizacji – w zwartej formie przekazuje główny komunikat. Nie ma miejsca na dygresje, niejasne wstępy ani niepewność. Każde zdanie musi być celowe i zrozumiałe.
- Cechy: konkret, wyrazistość, jeden temat, jasna teza, żywy przekaz



3. Ćwiczenie 1: Analiza i wybór narzędzia

W grupach 3–4 osoby:

- przeanalizujcie 3 wybrane platformy transmisji live (np. Instagram Live, Zoom, YouTube Live),
- wypiszcie ich **zalety i ograniczenia**,
- zdecydujcie, która najlepiej nadaje się do **nagrania własnej „setki”** i dlaczego.

Prezentacja wyników przez każdą grupę (krótko, 1–2 minuty)

4. Zadanie domowe. Przygotowanie i nagranie „setki” wykorzystanej w transmisji na żywo

- każdy student przygotowuje **krótką wypowiedź w formacie „setki”** (maks. 2 minuty) na jeden z tematów:
 - Kim jestem i co mnie inspirowało w mojej dziedzinie?
 - Dlaczego wybrałam/em te studia?
 - Co chciał(a)bym zmienić w otaczającym mnie świecie?

Uczestnicy w domu:

- ustawiają telefon, przygotowują kadr, dźwięk i światło
- nagrywają próbę wypowiedzi (bez publikowania lub z ustawieniem prywatnym),
- oceniają swoje wypowiedzi wg kryteriów:

Obszar	Pytanie kontrolne
Kontakt	Czy mówisz do widza, patrząc w obiektyw?
Dźwięk	Czy wszystko jest dobrze słyszalne?
Światło	Czy twarz jest dobrze oświetlona?
Dynamika	Czy mówisz naturalnie, z energią?
Czas trwania	Czy wypowiedź mieści się w limicie czasu (do 2 minut)?

Wprowadzenie do następnych bloków: „Na kolejnych zajęciach nie będziemy nagrywać nowych 'setek', tylko rozwijać i analizować to, co już stworzyliście – skupimy się na tym **jak** mówicie, nie tylko **co** mówicie.”

Opracowała: Oliwia Tarasewicz – Gryt



Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 31

Temat zajęć: Wygłaszanie wypowiedzi medialnej - występowanie przed kamerą.

Efekt kształcenia główny:

Zwiększenie świadomości komunikacji niewerbalnej oraz tempa i dynamiki mówienia w krótkich wystąpieniach medialnych ("setkach").

Efekt kształcenia szczegółowy:

- student analizuje własną komunikację niewerbalną i sposób mówienia,
- omawia i stosuje zasady "mówienia do kamery";
- rozpoznaje wpływ postawy, gestów i tempa wypowiedzi na odbiór przekazu,
- potrafi dostosować tempo i intonację do treści wypowiedzi,
- ćwiczy ekspresję i autentyczność
- prezentuje wystąpienie w nagraniu "setki"

Metody i formy pracy:

- mini-wykład z elementami dyskusji,
- ćwiczenia w grupach
- zadania z użyciem nagrań z poprzednich zajęć
- elementy pracy z ciałem i głosem,
- informacja zwrotna rówieśnicza i nauczycielska.

Materiały potrzebne:

- telefon z kamerą lub laptop (do oglądania wcześniejszych nagrań),
- zegarek lub stoper
- opcjonalnie: lusterka / kamera z podglądem na żywo,



- plansze z checklistą błędów i dobrych praktyk w komunikacji niewerbalnej.

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

- Pytanie otwierające: „Co w Twoim nagraniu wymagało dopracowania – ciało czy głos?”
- Pokazanie slajdu z celem: „Dziś pracujemy nad tym, czego kamera nie wybacza: mową ciała i rytmem mówienia.”

2. Mini-wykład

Tematy:

- Jak ciało „mówi” zanim otworzysz usta – postawa, napięcie mięśni, mikrogesty
- Jak tempo, pauzy i oddech wpływają na zrozumienie wypowiedzi

3. Ćwiczenie 1: „Stój i mów” – mowa ciała pod lupą

Opis:

- Uczestnicy dobierają się w trójki.
- Prowadzący zwraca uwagę na wartość informacji zwrotnej, prosi o szczerze uwagi. Po ćwiczeniu następuje omówienie kilku wystąpień ochotników.
- Każdy mówi przez 30 sekund na dowolny temat („Co mnie zaskoczyło w tym tygodniu?”).
- Reszta grupy obserwuje i notuje na checkliście:

Obszar	Dobre praktyki	Typowe błędy
Postawa i obecność	- Prosta, otwarta sylwetka - Stabilna pozycja, bez bujania - Spokojna mimika ciała	- Garbienie się, zapadnięcie - Przesuwanie ciężaru ciała - Widoczne napięcia
Kontakt wzrokowy	- Patrzenie w obiektyw - Spójny kontakt wzrokowy z odbiorcą	- Patrzenie na ekran lub w bok - Unikanie wzroku - „Wpatrywanie się”



Mimika	- Ekspresyjna, naturalna - Zgodna z emocją - Lekki uśmiech (jeśli adekwatny)	- Brak mimiki („kamienna twarz”) - Teatralna przesada - Tiki nerwowe
Gesty	- Wspierają wypowiedź - Naturalne i umiarkowane - Dłonie widoczne	- Machanie rękami - Ukrywanie rąk (np. kieszenie) - Nerwowe ruchy
Tempo i pauzy	- Rytmiczna mowa - Pauzy podkreślające myśli - Tempo dopasowane do treści	- Mowa „na jednym oddechu” - Pauzy tylko przy zacięciu - Monotonia rytmu

Omówienie ćwiczenia. Refleksja nad świadomością własnej komunikacji niewerbalnej.

Podsumowanie:

- Jaką jedną rzecz będziesz doskonalić, jeśli chodzi o wypowiedzi do kamery?

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt

Scenariusz zajęć do przedmiotu “Wystąpienia publiczne” na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 32

Temat zajęć: Wygłaszanie wystąpień medialnych - mówienie “do” i angażowanie publiczności za pomocą emocji

Efekt kształcenia główny:

Student dostosowuje sposób mówienia i emocje do celu wystąpienia



Efekty kształcenia szczegółowe:

- rozpoznaje wpływ emocjonalnego zaangażowania na jakość i autentyczność wypowiedzi,
- ćwiczy „mówienie do widza”, nie do kamery jako obiektu technicznego.
- prezentuje wystąpienie w nagraniu „setki”

Metody i formy pracy:

- ćwiczenia z intonacją i głosem,
- improwizacja oparta na różnych „intencjach”,
- techniki teatralne i retoryczne,
- mikrofeedback od grupy,
- elementy pracy indywidualnej i zespołowej.

Materiały potrzebne:

- zestaw kartek z emocjami lub intencjami (np. przekonaj, rozbaw, zainspiruj, rozczul, zirytuj),
- fragmenty tekstów do modulacji głosu,
- opcjonalnie: kamera z podglądem lub lusterka,
- nagrane wcześniej „setki” jako materiał porównawczy (bez potrzeby rejestracji nowych).

Przebieg zajęć:

1. Rozgrzewka

- Proste ćwiczenia rozgrzewające aparat mowy (język, wargi, przepona)
- „Mini-emocje”: studenci po kolei wypowiadają to samo zdanie („To bardzo ważne, żeby o tym pamiętać”) w różnych tonacjach: radość, zmęczenie, strach, obojętność, entuzjazm

2. Mini - wykład

Prowadzący wyjaśnia, że mówca może mówić „od siebie” (i wtedy koncentruje się na tym, co chce wyrazić) lub „do publiczności” (i wtedy stara się dostosować nie tylko argumentację, ale też sposób mówienia do publiczności. Emocje budują zaangażowanie, więc ważne jest, by



umiejętnie nimi operować podczas wystąpienia. Jest to szczególnie ważne podczas wystąpień medialnych, kiedy publiczności nie widać i nie można dostrajać się do jej reakcji.

Prowadzący podaje cel zajęć - ćwiczenie wyrażania emocji w wystąpieniach medialnych jako sposób na zaangażowanie i utrzymanie uwagi publiczności.

Ćwiczenie 1: Jedno zdanie – wiele wersji

- Każdy student otrzymuje fragment tekstu.

Zadanie: należy wypowiedzieć to zdanie 3 razy, za każdym razem z inną intencją/emocją – np. raz próbując przekonać, raz rozbawić, raz poruszyć

Wersja w parach: jedna osoba mówi, druga zgaduje, co było intencją.

4. Refleksja i podsumowanie

- Runda wypowiedzi: „Największe zaskoczenie dzisiejszych ćwiczeń to...”
- Krótka dyskusja o tym, jak emocje w przekazie wpływają na zaangażowanie publiczności oraz na odbiór kompetencji mówcy

Fragmenty tekstów do przeczytania:

1. Badacze wykazali, że osoby z ADHD – szczególnie mężczyźni – są bardziej narażone na wypadki komunikacyjne niż osoby bez tego zaburzenia. Ryzyko to było wyższe o 24%. Co istotne, ryzyko okazało się większe w przypadku współwystępowania innych schorzeń, takich jak padaczka, zaburzenia opozycyjno-buntownicze czy niepełnosprawność intelektualna. U kobiet z ADHD nie zaobserwowano istotnego wzrostu ryzyka. Wyjątkiem były kobiety, które miały współwystępujące zaburzenia ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawność intelektualną.
2. Neuropsychologia coraz częściej dostarcza dowodów na to, że nasze procesy decyzyjne są głęboko zakorzenione w poszukiwaniu sensu i porządku. Dlatego mózg człowieka wykazuje wyjątkową skłonność do rozpoznawania i preferowania wzorców, które są dla mózgu nie tylko sposobem organizacji rzeczywistości, ale także źródłem przyjemności i poczucia bezpieczeństwa.
3. Co więcej, jesteśmy skłonni wybierać opcje przewidywalne nawet wtedy, gdy przynoszą one mniej korzyści niż opcje losowe. Przykładowo, ludzie podejmują decyzje o stabilnej pracy na etacie, w której od lat wykonują te same czynności za niewielkie wynagrodzenie. W obecnej pracy znają współpracowników, budynek, od lat jeżdżą tą samą trasą, wiedzą co mają robić i kogo unikać. Trudniej człowiekowi



przychodzi zdecydowanie się na zmianę pracy pomimo propozycji wyższej pensji i lepszych warunków pracy czy założenie działalności gospodarczej.

4. Kwestionariusz Zaburzeń Nastroju służy do badań przesiewowych w kierunku choroby dwubiegunowej. Nie zastępuje badania lekarskiego, ale pozwala na szybką ocenę, czy dana osoba może borykać się z ChAD i wymaga pogłębionej analizy. Dokładniejszą diagnostykę przeprowadzamy u osób, które zaznaczyły co najmniej 7 odpowiedzi pozytywnych w pkt 1 oraz u których wpływ objawów na poziom funkcjonowania był umiarkowany lub duży.
5. W tej niezwykle aktualnej książce Gabor Maté przygląda się epidemii uzależnień trawiących nasze społeczeństwo. Autor odpowiada na pytanie, dlaczego jesteśmy tak podatni na uzależnienia, oraz wskazuje, co jest potrzebne, aby wyrwać się z ich więzów. Autor oprowadza nas po „świecie głodnych duchów” prezentując dramatyczne historie swoich pacjentów uzależnionych od narkotyków. Przedstawia syntezę badań nad uzależnieniami, rozwojem mózgu i osobowości. Dzieli się także śmiałymi spostrzeżeniami i nowatorskimi odkryciami.
6. Dr Maté przeciwstawia się powszechnie panującym poglądom traktującym uzależnienie jako chorobę genetyczną lub indywidualną porażkę moralną. Autor skłania się ku twierdzeniu, że w rzeczywistości jest to przypadek, w którym ludzki rozwój przebiegł nieprawidłowo. "Bliskie spotkania z uzależnieniem" to panoramiczne, współczujące i bardzo intymne, a także holistyczne spojrzenie na naturę uzależnień.

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt

Scenariusz zajęć do przedmiotu "Wystąpienia publiczne" na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 33

Temat zajęć: Wygłaszanie wypowiedzi medialnej

Kamera to nie wróg – wystąpienie w stresie i sztuka autoprezentacji sytuacyjnej



Efekty kształcenia główne

Student wygłasza wypowiedzi w warunkach stresu i ograniczeń czasu, z elementami oceny i autorefleksji.

Efekty kształcenia szczegółowe:

- student potrafi zachować spójność i klarowność wypowiedzi mimo ograniczeń czasowych,
- rozpoznaje u siebie typowe reakcje stresowe (napięcia, tiki, zacięcia),
- świadomie stosuje komunikację niewerbalną jako wsparcie treści.

Metody i formy pracy:

- improwizacja z ograniczonym czasem,
- „gorące krzesło” – sytuacje losowe do wypowiedzenia,
- autorefleksja i mikrofeedback,
- ocena rówieśnicza według jasnych kryteriów.

Materiały potrzebne:

- stoper / timer,
- zestaw zadań sytuacyjnych (np. „wypowiedź po nieprzyjemnym pytaniu dziennikarza”, „nagła zmiana tematu”),
- arkusze do refleksji i autooceny,
- wcześniejsze zadanie domowe (dwuzdaniowa wypowiedź).

Przebieg zajęć

1. Rozgrzewka z elementem improwizacji

- Ćwiczenie „Wstań i powiedz jedno zdanie z przekonaniem” – losowe hasła, które trzeba wypowiedzieć tak, by brzmiały jak najpoważniej (np. „Lubię pierogi”, „Pada deszcz”)



2. Wprowadzenie

Prowadzący wyjaśnia:

„Wystąpienia medialne często dzieją się w warunkach stresu: bez wcześniejszego przygotowania, w sytuacji presji czasu lub nieoczekiwanego pytania. Waszym zadaniem będzie spontaniczna wypowiedź w stylu 'setki', ale z niespodziewanym tematem i ograniczonym czasem na reakcję.”

Przebieg ćwiczenia

1. Przygotowanie kart sytuacyjnych (przed zajęciami):

Studenci losują przygotowane na osobnych kartkach ok. 15–20 krótkich scenariuszy.

Przykłady:

Kamera właśnie się włączyła. Masz 20 sekund, by skomentować zamknięcie kampusu z powodu awarii wody.

Dziennikarz zapytał Cię nagle: „Dlaczego młodzi ludzie nie głosują?”

Jesteś poproszony o komentarz do sytuacji, której nie doświadczyłeś osobiście – „Jak oceniasz nową politykę firmy XYZ?”

Zostałeś nagle przedstawiony jako ekspert. Kamera włącza się za 5 sekund. Komentuj nowy trend: „Cisza cyfrowa”.

Podczas wydarzenia online spadła liczba uczestników o połowę. Co mówisz, by przywrócić ich uwagę?

Kamera włącza się, a Ty masz zapowiedzieć wydarzenie, o którym właśnie się dowiedziałeś.

Jesteś studentem, który został przypadkowo wytypowany do podsumowania debaty. Masz 20 sekund.

Ktoś skrytykował Twoje stanowisko. Kamera włącza się – masz 30 sekund, by zareagować spokojnie i rzeczowo.

Przebieg ćwiczenia



Każdy uczestnik losuje kartę sytuacyjną, ale nie czyta jej na głos. Ma 5–10 sekund na zapoznanie się z treścią karty.

Kamera „się włącza” – uczestnik wygłasza wypowiedź przez 20–30 sekund, bez przygotowania notatek, patrząc w punkt (np. kamera, kolega, obiektyw).

Pozostali uczestnicy obserwują i notują w myślach lub na krótkiej karcie oceny.

3. Kryteria oceny

Kryterium	Pytanie kontrolne
Spójność treści	Czy wypowiedź miała wstęp, główną myśl i zakończenie?
Opanowanie	Czy mówca zachował spokój i płynność mimo presji?
Mowa ciała	Czy postawa była otwarta i spokojna? Czy były nerwowe gesty?
Tempo wypowiedzi	Czy tempo było zrozumiałe, a pauzy wykorzystane świadomie?

Opcje organizacyjne:

Wersja klasyczna:

Każdy student wypowiada się na forum klasy. Pozostali słuchają i obserwują.

Wersja przyspieszona:

Uczestnicy dzielą się na trójki. Każdy pełni rolę mówcy, obserwatora i czasomierza.

Feedback:

Po zakończeniu rundy kilku wypowiedzi prowadzący zadaje pytania:

Co było dla Ciebie najtrudniejsze w tej formie?

Czy stres wpłynął na Twoją mowę ciała lub tempo wypowiedzi?

Co zadziałało najlepiej w wypowiedziach innych uczestników?

Ćwiczenie 2: „Moja setka” Uczestnicy przedstawiają swoją wypowiedź z zadania domowego

- Krótki feedback od grupy:
 - Co było najmocniejszym elementem?
 - Co można by poprawić?



- o Jak działały gesty, pauza, głos?

Refleksja końcowa i samoocena

Jak oceniam swoją gotowość do mówienia „na żywo”?

Co chcę przećwiczyć jeszcze raz samodzielnie?

Co było dla mnie największym odkryciem podczas tych trzech bloków?

Opcjonalnie: rundka ustna w kole – po jednym zdaniu refleksji lub „wskazówce dla przyszłego siebie”.

Opracowała: Oliwia Tarasewicz - Gryt

CZĘŚĆ PIĄTA

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 34

Temat zajęć: Źródła tremy w wystąpieniach publicznych

Efekty ogólne:

1. Student potrafi zdefiniować pojęcie tremy w wystąpieniach publicznych.
2. Student potrafi wyróżnić i zdefiniować źródła tremy związane z wystąpieniami publicznymi.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi podać definicję tremy.
2. Student potrafi wyróżnić rodzaje źródeł tremy związane z wystąpieniami publicznymi.
3. Student potrafi wyróżnić i zdefiniować konkretne przyczyny tremy związane z wystąpieniami publicznymi.

Metody i formy pracy:

1. Burza mózgów
2. Praca w grupach
3. Prezentacja multimedialna



4. Dyskusja
5. Analiza przypadków

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran
4. Kartki A3
5. Mazaki
6. Tablica

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - wypisanie min. 4 źródeł tremy

Ewaluacja: Odczytanie wypisanych źródeł tremy

Zasady oceny studentów: Aktywność w pracy w grupie

Przebieg zajęć:

1. Wejście w tematykę zajęć poprzez zadanie pytania studentom: Czy ktoś z Państwa odczuwa treść w sytuacjach wystąpień publicznych? Zachęcenie studentów do podzielenia się sytuacją w której mieli wystąpienie publiczne i odczuwali treść. Dopytanie w jaki sposób odczuwali treść, jak się wtedy czuli.
2. Burza mózgów – pytanie z czym kojarzy się treść, jak studenci zdefiniowaliby pojęcie treść – zapisywanie odpowiedzi studentów na tablicy, stworzenie i zapisanie definicji tremy z odpowiedzi podanych przez studentów.
3. Przejście do prezentacji multimedialnej (slajdy 1-4) - omówienie czym jest treść, kiedy występuje, zapoznanie studentów z definicją tremy:
dr Julia Kaleńska-Rodzaj: Treść: złożona emocja, która pojawia się w sytuacjach dla nas ważnych, takich jak wystąpienia publiczne czy egzaminy. Treść łączy w sobie elementy lęku, niepewności, nadziei i odwagi, a jej odczuwanie jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje, w których jesteśmy oceniani.
4. Połączenie studentów na grupy 3/4 osobowe. Zadaniem każdej grupy jest wypisanie na kartkach wszystkich znanych grupie źródeł tremy. Następnie każda grupa prezentuje to co wypisała. Jeśli żadna z grup nie podała któregoś ze źródeł tremy z punktu 5 można je dopisać na tablicy.
5. Wypisanie na tablicy 4 głównych grup źródeł tremy – wg poniższej tabeli. Następnie wspólnie zakwalifikowanie ze studentami każdego wypisanego źródła tremy do jednej z 4 grup.
A. Źródła psychologiczne (wewnętrzne)
 - Niska samoocena – przekonanie, że nie jest się wystarczająco dobrym.
 - Perfekcjonizm – obawa przed popełnieniem najmniejszego błędu.
 - Lęk przed oceną społeczną – strach przed tym, jak zostanie się odebrany.



- Brak pewności siebie – szczególnie w nowej lub trudnej sytuacji.

B. Źródła sytuacyjne (zewnętrzne)

- Obecność publiczności – szczególnie licznej lub autorytatywnej.
- Nowość lub ważność sytuacji – np. debiut sceniczny, egzamin, rozmowa kwalifikacyjna.
- Ograniczenia czasu – presja, by zdążyć w określonym czasie.
- Nieznane warunki wystąpienia – np. nieznane miejsce, sprzęt lub brak prób.

C. Źródła społeczne

- Porównywanie się z innymi – obawa, że wypadnie się gorzej niż inni.
- Oczekiwania otoczenia – presja ze strony nauczycieli, rodziny, przełożonych.
- Doświadczenia z przeszłości – wcześniejsze nieudane wystąpienia mogą potęgować treść.

D. Źródła fizjologiczne

- Nadmierna aktywacja układu nerwowego – naturalna reakcja „walcz lub uciekaj”.
- Zmęczenie, stres, brak snu – osłabiają odporność psychiczną.

6. Podsumowanie treści omówionych na zajęciach (slajdy 5-9).

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 35

Temat zajęć: Objawy tremy w wystąpieniach publicznych

Efekty ogólne:

1. Student potrafi wyróżnić i omówić objawy tremy związane z wystąpieniami publicznymi.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi wyróżnić rodzaje objawów tremy związane z wystąpieniami publicznymi.
2. Student potrafi wyróżnić i omówić konkretne objawy tremy związane z wystąpieniami publicznymi.

Metody i formy pracy:



1. Burza mózgów
2. Praca w grupach
3. Prezentacja multimedialna
4. Dyskusja

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran
4. Kartki A3 i A5
5. Mazaki
6. Tablica

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - wypisanie min. 10 objawów tremy

Ewaluacja: Odczytanie wypisanych objawów tremy

Zasady oceny studentów: Aktywność w pracy w grupie + wykonanie ćwiczenia indywidualnego

Przebieg zajęć:

1. Przypomnienie treści omawianych na ostatnich zajęciach – pojęcie tremy oraz jej źródła.
2. Rozdanie każdemu studentowi po kartce A5 i poproszenie o pracę indywidualną - zadanie: przypomnij sobie sytuację w której musiałeś/musiałaś wystąpić publicznie, zamknij oczy i zastanów się: Jaka to była sytuacja? Kiedy to było? Co czułeś/czułaś przed wystąpieniem? Jakie towarzyszyły Ci emocje? Co czuło Twoje ciało? Jak czułeś/czułaś się w trakcie wystąpienia? Jakie towarzyszyły Ci myśli i emocje? Co czuło Twoje ciało? Teraz opisz to na kartce którą masz przed sobą.
3. Połączenie studentów w grupy 3/4 osobowe. Każdy student w grupie opowiada innym sytuację którą opisał na kartce.
4. Każda grupa na dużej kartce, na podstawie doświadczeń członków grupy rysuje zarys ludzika w którego wpisuje objawy tremy. Po zakończeniu zadania każda grupa czyta głośno wypisane przez siebie objawy i każdy objaw przyporządkowuje do jednej z grup objawów opisanych poniżej.

A. Objawy fizyczne:

- Przyspieszone tętno i kołatanie serca
- Pocenie się, zwłaszcza dłoni i czoła
- Drżenie rąk, nóg, głosu
- Suchość w ustach i trudności w przełykaniu
- Zawroty głowy lub uczucie osłabienia
- Ból brzucha, nudności



- Zaczerwienienie skóry lub „rumieńce”

B. Objawy emocjonalne:

- Lęk, poczucie niepokoju i napięcia
- Poczucie niepewności i obawy przed oceną innych
- Myśli katastroficzne, takie jak obawa, że coś pójdzie nie tak
- Niska pewność siebie i poczucie bycia ocenianym

C. Objawy poznawcze:

- Trudności z koncentracją
- Zatrzymywanie myśli lub „pustka w głowie”
- Zaburzenia pamięci, szczególnie trudności w przypomnieniu sobie wcześniej przygotowanego materiału

5. Podsumowanie omówionych treści przy użyciu prezentacji multimedialnej (slajdy 10-13).

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 36

Temat zajęć: Metody radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.

Efekty ogólne:

1. Student zna metody radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi wymienić metody radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.
2. Student potrafi scharakteryzować metody radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.

Metody i formy pracy:

1. Burza mózgów
2. Praca w grupach
3. Dyskusja
4. Projekcja filmu

Pomoce dydaktyczne:

1. Kartki A3



2. Mazaki
3. Tablica
4. Komputer
5. Rzutnik i ekran
6. Głośniki

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - charakterystyka min. 3 metod radzenia sobie z tremą

Ewaluacja: Odczytanie charakterystyki metod radzenia sobie z tremą

Zasady oceny studentów: Aktywność w pracy w grupie + odpowiedź na pytania po obejrzeniu materiału wideo

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie od burzy mózgów- studenci generują jak najwięcej pomysłów na metody radzenia sobie z tremą przed rozpoczęciem wystąpienia publicznego, prowadzący zapisuje wszystkie pomysły na tablicy.
2. Następnie cała grupa przeprowadza selekcję pomysłów by zostało 9-12. Studentów łączymy w 3 lub 4 grupy, każda grupa ma za zadanie scharakteryzować 3 lub 4 metody.
3. Po zakończeniu każda grupa czyta swoją charakterystykę przypisanych jej metod.
4. Puszczanie materiału wideo jako podsumowanie zajęć (prezentacja slajdy 14-15) : <https://youtu.be/wPXOddpkktw> .
5. Zadanie domowe dla studentów na następne zajęcia: każdy przygotowuje 1 metodę/ćwiczenie radzenia sobie z tremą przed wystąpieniem (tylko metody radzenia sobie przed rozpoczęciem wystąpienia) – ćwiczenie na dykcję, wizualizacja, techniki oddechowe itp.

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 37

Temat zajęć: Metody radzenia sobie z tremą przed wystąpieniem publicznym.

Efekty ogólne:

1. Student zna i potrafi użyć metod radzenia sobie z tremą przed wystąpieniem publicznym.

Efekty szczegółowe:



3. Student potrafi wymienić i scharakteryzować metody radzenia sobie z tremą przed wystąpieniem publicznym.
4. Student potrafi zastosować w praktyce metody radzenia sobie z tremą przed wystąpieniem publicznym.

Metody i formy pracy:

1. Praca w grupach
2. Dyskusja
3. Ćwiczenia praktyczne

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - nauczanie reszty grupy wybranej metody radzenia sobie

Ewaluacja: Obserwacja przeprowadzanego ćwiczenia

Zasady oceny studentów: Aktywność w trakcie nauki metod radzenia sobie

Przebieg zajęć:

1. Przypomnienie głównych metod radzenia sobie z tremą podczas wystąpień publicznych – prezentacja (slajdy 16-19).

Metody:

-Przygotowanie i ćwiczenia - Zaleca się solidne przygotowanie do wystąpienia. Ćwiczenia przed lustrem pomagają w doskonaleniu zarówno treści, jak i gestykulacji. Warto przewidzieć możliwe pytania od publiczności i przećwiczyć odpowiedzi w towarzystwie rodziny lub znajomych, którzy mogą udzielić konstruktywnej informacji zwrotnej.

-Identyfikacja trudnych fragmentów - Należy zwrócić uwagę na momenty, w których pojawiają się trudności. Zamiast próbować zapamiętać całą prezentację słowo w słowo, lepiej skupić się na przekazywaniu tych samych treści na różne sposoby. Takie podejście zwiększa elastyczność podczas wystąpienia i ułatwia odnalezienie odpowiednich słów w przypadku zacięcia.

- Wykorzystanie notatek i materiałów wizualnych - Zaleca się przygotowanie przejrzystej prezentacji wizualnej, która pomoże utrzymać logiczną strukturę wystąpienia i będzie atrakcyjna dla odbiorców. Tekst na slajdach powinien być ograniczony do minimum. Warto korzystać z niewidocznych dla publiczności notatek, które pomogą w utrzymaniu wątku w trudniejszych momentach.

- Przygotowanie dodatkowych elementów - Oprócz notatek, warto przygotować pytania do publiczności lub anegdoty. Takie elementy mogą zapewnić dodatkowy czas na przypomnienie sobie dalszej części prezentacji i pomóc uniknąć niezręcznej ciszy.



-Dobór odpowiedniego stroju - Zaleca się wybór stroju, który jest zarówno odpowiedni do okazji, jak i komfortowy. Ubranie, w którym czuje się pewnie, może pozytywnie wpłynąć na nastawienie i zwiększyć pewność siebie.

-Zapoznanie się z miejscem wystąpienia - Przed prezentacją warto odwiedzić salę, w której ma się odbyć wystąpienie, aby poznać się z otoczeniem. Należy sprawdzić warunki akustyczne i oświetleniowe oraz przetestować sprzęt, taki jak mikrofon, projektor czy laptop, aby upewnić się, że wszystko działa sprawnie. Dobrze jest również przemyśleć kwestie logistyczne, takie jak rozmieszczenie laptopa, umiejscowienie kubka z wodą czy dostępność miejsca na ewentualne rekwizyty.

-Zarządzanie stresem i nastawieniem - Objawy somatyczne są często wynikiem nastawienia. Warto dać sobie prawo do popełniania błędów i skupić się na aspektach, które można kontrolować. Zaufanie do własnego przygotowania jest kluczowe, a w razie niepowodzeń można skorzystać z wcześniej przygotowanych dodatkowych elementów, takich jak pytania czy anegdoty.

-Oswajanie tremy - Zaleca się skupienie na odwadze zamiast na strachu. Każde wystąpienie to krok w stronę większej pewności siebie i doskonalenia umiejętności prezentacyjnych. Stres może działać motywująco, jeśli nauczy się go odpowiednio zarządzać.

-Korzystanie z profesjonalnego wsparcia - Udział w szkoleniach lub konsultacjach ze specjalistami może pomóc w identyfikacji obszarów do poprawy i w nauce technik radzenia sobie ze stresem i tremą, co przyczynia się do zwiększenia skuteczności jako mówcy.

2. Ćwiczenia praktyczne- każdy student po kolei wciela się w rolę nauczyciela i uczy resztę grupy wybranej przez siebie metody. Cała grupa wykonuje zaprezentowaną metodę. Następnie przechodzimy do kolejnego studenta i kolejnej metody.
3. W ramach podsumowania prowadzimy dyskusję – jak studentom „było” w ćwiczeniu oraz która z metod wydaje się najbardziej przydatna i dlaczego (każdy wybiera tą którą uważa) – „runda” po kolei.

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 38

Temat zajęć: Metody radzenia sobie z tremą przed wystąpieniem publicznym – praktyka.



Efekty ogólne:

1. Student zna i potrafi użyć metod radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi wymienić i scharakteryzować metody radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.
2. Student potrafi zastosować w praktyce metody radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.

Metody i formy pracy:

1. Praca indywidualna
2. Dyskusja
3. Ćwiczenia praktyczne
4. Projekcja filmu

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna
2. Karteczki z sytuacjami mogącymi wywołać treść przed rozpoczęciem wystąpienia
3. Komputer
4. Głośniki
5. Rzutnik i ekran

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - demonstracja użycia metody radzenia sobie

Ewaluacja: Obserwacja wykonania metody

Zasady oceny studentów: Aktywność indywidualna

Przebieg zajęć: (slajdy do wykorzystania: 20-22)

1. Przypomnienie metod radzenia sobie z treścią przed rozpoczęciem wystąpienia które zostały omówione na poprzednich zajęciach.
2. Przejście do ćwiczenia praktycznego – każdy student po kolei podchodzi, losuje sytuację która może wywołać stres przed rozpoczęciem wystąpienia i po chwili przygotowania odgrywa scenę przedstawiającą tą sytuację i metodę poradzenia sobie z nią lub opowiada co zrobiłby w takiej sytuacji (zał. 1)– po wykonaniu zadania pytamy resztę grupy jak poradziliby sobie w takiej sytuacji, czy mają jeszcze jakieś inne metody poradzenia sobie itp.
3. Podsumowanie zajęć – obejrzenie filmu na temat radzenia sobie z treścią:
<https://youtu.be/GwrvdHCiT2k>

Załączniki:

1. Zał. 1 - Sytuacje do wydruku - losowanie



Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 39

Temat zajęć: Analiza mocnych i słabych stron jako metoda radzenia sobie z treścią przed rozpoczęciem wystąpienia publicznego.

Efekty ogólne:

1. Student potrafi rozpoznać swoje mocne i słabe strony oraz zastosować tę wiedzę do zmniejszenia tremy przed wystąpieniem.

Efekty szczegółowe:

1. Student na podstawie informacji zwrotnej potrafi wymienić i scharakteryzować swoje mocne strony w zakresie mimiki, głosu i gestów w trakcie wystąpienia.
2. Student na podstawie informacji zwrotnej potrafi wymienić i scharakteryzować swoje słabe strony w zakresie mimiki, głosu i gestów w trakcie wystąpienia.
3. Student potrafi zastosować wiedzę dotyczącą jego mocnych i słabych stron w celu radzenia sobie z treścią przed wystąpieniem publicznym.

Metody i formy pracy:

1. Praca indywidualna
2. Ćwiczenia praktyczne w małych grupach
3. Dyskusja na forum

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran
4. Kartki A4
5. Stoper/zegarek

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia wystąpienie przed małą grupą

Ewaluacja: Informacja zwrotna od obserwatorów

Zasady oceny studentów: Ocena wystąpienia + ocena udzielania informacji zwrotnej

Przebieg zajęć: (slajdy do wykorzystania: 23-25)



1. Poproszenie studentów żeby każdy indywidualnie przygotował krótkie (ok 2-3 minutowe) wystąpienie – temat: opowiadanie o sobie (swoim hobby, zainteresowaniach, wakacjach, pracy itp.) – czas na wykonanie zadania 10 minut.
2. Studentów łączymy w grupy 4 osobowe – każda osoba z grupy ma za zadanie wygłosić swoje wystąpienie przed grupą, zadaniem reszty grupy jest wypisanie na kartce mocnych stron danego wystąpienia oraz takich które wymagają dalszej pracy – każda z 3 osób skupia się na innym aspekcie:
 - osoba A zapisuje mocne strony i te które wymagają dalszej pracy występującego w zakresie języka którym się posługuje, tonu i modulacji głosu, stosowania przerw w wypowiedzi lub wtrąceń typu „yyyyy” czy „eeee”
 - osoba B zapisuje mocne strony i te które wymagają dalszej pracy występującego w zakresie jego mimiki twarzy i gestów wykonywanych w obrębie mimiki
 - osoba C zapisuje mocne strony i te które wymagają dalszej pracy występującego w zakresie jego mowy ciała, postawy i gestów(Jedna osoba z każdej grupy staje przed swoją grupą – na znak prowadzącego każdy zaczyna swoje wystąpienie, po upływie 3 minut prowadzący ogłasza koniec wystąpień i następuje chwila przerwy na dokończenie wypisywania mocnych stron i stron do dalszej pracy – obserwatorzy zapisują je na osobnej kartce dla każdej z 3 osób, które obserwują – kartki z wypisanymi mocnymi i słabymi stronami zostają na razie u osób, które je pisały. Następuje zamiana – osoba która występowała siada i zostaje obserwatorem, kolejna osoba występuje (znów na znak prowadzącego), pozostałe 2 osoby zamieniają się obszarami które obserwują. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy aż każda osoba w grupie będzie pełniła 4 role – występującego oraz osoby A, B i C. Po każdej zmianie robimy krótką przerwę by każdy skończył pisać.
3. Po zakończeniu ćwiczenia osoby w grupach wymieniają się kartkami z zapisanymi mocnymi i słabymi stronami wystąpienia – każdy powinien otrzymać po 3 kartki ze swojego wystąpienia. Wszyscy zapoznają się z otrzymanymi kartkami, mogą również przekazać sobie jeszcze ustną informację zwrotną.
4. Na zakończenie zajęć prowadzimy dyskusję podsumowującą ćwiczenie pytając o to jak studentom było w ćwiczeniu, co było dla nich trudne, czego się o sobie dowiedzieli itp.

Opracował: mgr Marta Barnaś



Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 40

Temat zajęć: Źródła tremy w trakcie wystąpienia publicznego – sytuacje stresowe.

Efekty ogólne:

1. Student potrafi scharakteryzować sytuacje mogące wywołać treść w czasie wystąpienia publicznego.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi wymienić sytuacje mogące wywołać treść w czasie wystąpienia publicznego.
2. Student potrafi scharakteryzować sytuacje mogące wywołać treść w czasie wystąpienia publicznego.

Metody i formy pracy:

1. Praca w małych grupach
2. Odgrywanie scenek
3. Dyskusja na forum

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - odegranie scenki

Ewaluacja: Obserwacja odgrywanej scenki

Zasady oceny studentów: Ocena wyboru sytuacji oraz odegrania scenki

Przebieg zajęć: (slajdy do wykorzystania: 26-31)

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć po przez poproszenie studentów o wykonanie zadania w parach – każda para przygotowuje w formie scenki jakąś sytuację, która może wywołać treść w trakcie wygłaszania wystąpienia publicznego – czas wykonania zadania 10 minut.
2. Każda para po kolei przedstawia przed grupą swoją scenkę (jeśli sytuacja pojawiła się już raz to kolejna grupa mająca tą samą sytuację powinna wymyślić zamiast niej jakąś inną) Po każdej scenie zapisujemy na tablicy sytuację, którą scenka przedstawiała – tak by na koniec mieć całą listę sytuacji mogących wywołać stres w trakcie wystąpienia.
3. Po obejrzeniu wszystkich scenek przeprowadzamy krótką dyskusję na temat tego jakie sytuacje stresowe pojawiają się najczęściej w realnym życiu, jakie czynniki w danej



sytuacji sprawiają, że odczuwamy stres/tremę itp. Na zakończenie podsumowujemy zajęcia sytuacjami stresowymi zawartymi w prezentacji.

Sytuacje stresowe:

1. Strach przed oceną

- Obawa, że publiczność będzie krytyczna lub negatywnie oceni wystąpienie.
- Lęk przed porażką lub kompromitacją.

2. Brak przygotowania

- Niewystarczające zapoznanie się z tematem.
- Brak przećwiczenia wypowiedzi, co może prowadzić do pomyłek.

3. Nieprzewidziane sytuacje

- Problemy techniczne (np. awaria mikrofonu, rzutnika).
- Pytania z sali, na które trudno odpowiedzieć.
- Zakłócenia z zewnątrz (np. hałas, spóźnialscy).

4. Duża liczba słuchaczy

- Im większa publiczność, tym większa presja.
- Poczucie, że każde słowo jest analizowane.

5. Obecność autorytetów

- Obecność nauczyciela, przełożonego lub eksperta w dziedzinie może zwiększać stres.

6. Własne wątpliwości i brak pewności siebie

- Obawy typu: „Czy to, co mówię, ma sens?” lub „Czy dobrze wyglądam/mówię?”
- Niska samoocena lub wcześniejsze negatywne doświadczenia.

7. Poczucie braku kontroli

- Obawa, że się zapomni, zająknie, zacznie się jękać lub zamilknie.

8. Czasowe ograniczenia

- Presja związana z ograniczonym czasem na wypowiedź.
- Lęk, że nie zdąży się przekazać wszystkich informacji.

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 41

Temat zajęć: Metody radzenia sobie z treścią w trakcie wystąpienia publicznego.

Efekty ogólne:

1. Student potrafi wymienić, scharakteryzować i wykorzystać w praktyce metody radzenia sobie z treścią w czasie wystąpienia publicznego.



Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi wymienić i scharakteryzować metody radzenia sobie z treścią w czasie wystąpienia publicznego.
2. Student potrafi zastosować w praktyce metody radzenia sobie z treścią w czasie wystąpienia publicznego.

Metody i formy pracy:

1. Praca w małych grupach
2. Burza mózgów
3. Dyskusja na forum

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran
4. Kartki A3
5. Mazaki

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - wypisanie min. 4 metod radzenia sobie w trakcie wystąpienia

Ewaluacja: Odczytanie wypisanych metod radzenia sobie

Zasady oceny studentów: Aktywność w pracy w grupie

Przebieg zajęć: (slajdy do wykorzystania: 32-36)

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć – praca w grupach 3/4 osobowych. Zadaniem każdej grupy jest wypisać jak najwięcej metod na poradzenie sobie ze stresem w trakcie wystąpienia publicznego – czas na wykonanie zadania 15/20 minut.
2. Każda grupa po kolei przedstawia swoje pomysły na radzenie sobie ze stresem i treścią w trakcie wystąpienia publicznego omawiając dokładnie przebieg metody/ dając instrukcję co należy zrobić.
3. Podsumowanie – prezentacja multimedialna zawierająca sposoby radzenia sobie.
Metody radzenia sobie:

Jak radzić sobie ze stresem przed wystąpieniem publicznym

1. Dobre przygotowanie

- Poznaj temat od podszewki – pewność wiedzy zmniejsza stres.
- Ćwicz przemówienie na głos, najlepiej kilka razy.
- Przećwicz prezentację przed bliskimi lub lustrem.

2. Symulacja warunków

- Wyobraź sobie miejsce, w którym wystąpisz.
- Trenuj w podobnym otoczeniu (np. w klasie lub sali konferencyjnej).

3. Wizualizacja sukcesu



- Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie jako pewnego siebie mówcę.
- Zobacz publiczność reagującą pozytywnie.

4. Techniki oddechowe

- Głęboki, powolny oddech przez nos i wydech ustami (np. 4-4-6).
- Ćwiczenia oddechowe pomagają wyciszyć układ nerwowy.

5. Myślenie pozytywne

- Zastąp negatywne myśli ("na pewno się pomylę") pozytywnymi ("jestem dobrze przygotowany").
- Traktuj stres jako **naturalną mobilizację**, nie wroga.

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 42

Temat zajęć: Metody radzenia sobie z treścią w trakcie wystąpienia publicznego.

Efekty ogólne:

1. Student potrafi wymienić, scharakteryzować i wykorzystać w praktyce metody radzenia sobie z treścią w czasie wystąpienia publicznego.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi wymienić i scharakteryzować metody radzenia sobie z treścią w czasie wystąpienia publicznego.
2. Student potrafi zastosować w praktyce metody radzenia sobie z treścią w czasie wystąpienia publicznego.
3. Student potrafi dostosować używane metody radzenia sobie z treścią do konkretnych sytuacji wywołujących stres i treść.

Metody i formy pracy:

1. Praca w małych grupach
2. Zadania praktyczne
3. Dyskusja na forum

Pomoce dydaktyczne:

1. Kartki A4 z wydrukowanymi sytuacjami mogącymi wywoływać stres i treść
2. Długopisy

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - połączenie metod z sytuacjami

Ewaluacja: Odczytanie połączeń

Zasady oceny studentów: Ocena poprawności połączeń metod z sytuacjami

Przebieg zajęć:



1. Studentów łączymy w grupy 3/4 osobowe. Każda grupa dostaje kartkę w wydrukowanymi sytuacjami mogącymi wywoływać stres i treść w trakcie wystąpienia publicznego. Zadaniem każdej grupy jest dopasowanie odpowiedniej metody radzenia sobie do każdej sytuacji. Na koniec każda grupa dopisuje po 3 własne sytuacje i metody (zał. 2 do druku).
2. Każda grupa po kolei przedstawia swoje pomysły na radzenie sobie ze stresem i treścią w danej sytuacji. Prowadzimy otwartą dyskusję.
3. Na zakończenie zajęć każdy student wybiera jedną sytuację mogącą powodować stres i treść i prezentuje metodę radzenia sobie z nią – scenka lub opis co by zrobił.

Załączniki:

1. Zał. 2 - Sytuacje do wydruku - dopisywanie

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 43

Temat zajęć: Tworzenie wystąpienia publicznego – ćwiczenia praktyczne

Efekty ogólne:

1. Student na podstawie zdobytej do tej pory wiedzy potrafi stworzyć wystąpienie publiczne.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi dostosować formę i treść wystąpienia do grupy docelowej.
2. Student potrafi określić cel wystąpienia oraz jego strukturę.

Metody i formy pracy:

1. Praca indywidualna przy wsparciu prowadzącego

Pomoce dydaktyczne:

1. Laptopy/tablety na których studenci będą tworzyli swoje wystąpienia

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - przygotowanie prezentacji podczas zajęć

Ewaluacja: Obejrzenie prezentacji przygotowanej przez studenta – PowerPoint lub pisemnie

Zasady oceny studentów: Ocena prezentacji z uwzględnieniem czy została zastosowana wiedza zdobyta podczas zajęć.

Przebieg zajęć:



1. Zadaniem każdego studenta jest przygotowanie 5-7 minutowego wystąpienia na temat wybranego zabytku Jeleniej Góry i okolic / wystąpienia otwierającego festiwal Silesia Sonans / prezentacji opowiadającej o możliwościach rozwoju w pracy psychologa na lokalnym rynku pracy. Przy przygotowywaniu wystąpienia studenci powinni wykorzystywać wiedzę zdobytą podczas całych zajęć. Rolą prowadzącego w trakcie tych zajęć jest konsultowanie przygotowywanych wystąpień i wspieranie studentów w ich tworzeniu.

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 44

Temat zajęć: Wystąpienia publiczne – ćwiczenia praktyczne

Efekty ogólne:

1. Student na podstawie zdobytej do tej pory wiedzy potrafi stworzyć i zaprezentować wystąpienie publiczne.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi dostosować formę i treść wystąpienia do grupy docelowej.
2. Student potrafi określić cel wystąpienia oraz jego strukturę.
3. Student potrafi komunikować się z publicznością w trakcie wystąpienia.
4. Student potrafi posługiwać się sprzętem i narzędziami wspierającymi wystąpienie.
5. Student potrafi kontrolować tremę w wystąpieniu publicznym.

Metody i formy pracy:

1. Zadanie praktyczne

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacje multimedialne stworzone przez studentów
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - przedstawienie przed całą grupą przygotowanej na wcześniejszych zajęciach prezentacji

Ewaluacja: Wysłuchanie prezentacji

Zasady oceny studentów: Ocena prezentacji pod względem praktycznym – zastosowanie poznanych w trakcie zajęć technik i metod.

Przebieg zajęć:



1. Studentów dzielimy na 2 grupy. Studenci z gr. 1 przedstawiają swoje wystąpienia na tych zajęciach a studenci z gr. 2 przedstawiają swoje wystąpienia na następnych zajęciach. Każdy student z po kolei wygłasza swoje wystąpienie, wykazując się znajomością obsługi sprzętu i narzędzi wspierających wystąpienie, umiejętnościami komunikowania się z publicznością oraz znajomością i umiejętnością zastosowania metod radzenia sobie ze stresem i treścią.
2. Każdy student po swoim wystąpieniu dostaje konstruktywny feedback od prowadzącego oraz reszty grupy. Prowadzący może potraktować przygotowanie i wygłoszenie wystąpienia jako formę sprawdzającą wiedzę, umiejętności i kompetencje studenta z przedmiotu i wystawić mu na tej podstawie ocenę.

Opracował: mgr Marta Barnaś

Scenariusz zajęć do przedmiotu: Wystąpienia publiczne na kierunku studiów Psychologia
Rok 2 semestr 3
Scenariusz nr 45

Temat zajęć: Wystąpienia publiczne – ćwiczenia praktyczne

Efekty ogólne:

1. Student na podstawie zdobytej do tej pory wiedzy potrafi stworzyć i zaprezentować wystąpienie publiczne.

Efekty szczegółowe:

1. Student potrafi dostosować formę i treść wystąpienia do grupy docelowej.
2. Student potrafi określić cel wystąpienia oraz jego strukturę.
3. Student potrafi komunikować się z publicznością w trakcie wystąpienia.
4. Student potrafi posługiwać się sprzętem i narzędziami wspierającymi wystąpienie.
5. Student potrafi kontrolować treść w wystąpieniu publicznym.

Metody i formy pracy:

1. Zadanie praktyczne

Pomoce dydaktyczne:

1. Prezentacje multimedialne stworzone przez studentów
2. Komputer
3. Rzutnik i ekran

Sprawdzenie efektów uczenia: Wykonanie ćwiczenia - przedstawienie przed całą grupą przygotowanej na wcześniejszych zajęciach prezentacji

Ewaluacja: Wysłuchanie prezentacji



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk
Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

Zasady oceny studentów: Ocena prezentacji pod względem praktycznym – zastosowanie poznanych w trakcie zajęć technik i metod.

Przebieg zajęć:

1. Studenci z gr. II przedstawiają swoje wystąpienia wg schematu: Każdy student po kolei wygłasza swoje wystąpienie, wykazując się znajomością obsługi sprzętu i narzędzi wspierających wystąpienie, umiejętnościami komunikowania się z publicznością oraz znajomością i umiejętnością zastosowania metod radzenia sobie ze stresem i tremą.
2. Każdy student po swoim wystąpieniu dostaje konstruktywny feedback od prowadzącego oraz reszty grupy. Prowadzący może potraktować przygotowanie i wygłoszenie wystąpienia jako formę sprawdzającą wiedzę, umiejętności i kompetencje studenta z przedmiotu i wystawić mu na tej podstawie ocenę.

Opracował: mgr Marta Barnaś



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk
Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

Załącznik 1

Sytuacje mogące wywołać tremę – ćw. praktyczne scenariusz 38 – do druku

1. **Brak przygotowania** – Czujesz, że nie znasz dokładnie treści albo nie przećwiczyłeś/przećwiczyłaś przemówienia.
2. **Obawa przed oceną** – Martwisz się, co pomyślą o Tobie inni: publiczność, nauczyciel lub przełożony.
3. **Nowe lub duże audytorium** – Masz mówić do nieznajomych lub dużej grupy ludzi po raz pierwszy.
4. **Wystąpienie w obcym języku** – Dodatkowy stres ponieważ nie jesteś pewien/pewna swojej wymowy lub słownictwa.



5. **Presja osiągnięcia sukcesu** – Czujesz, że musisz wypaść perfekcyjnie na ustnym egzaminie maturalnym.
6. **Presja osiągnięcia sukcesu** – Czujesz, że musisz wypaść perfekcyjnie na rozmowie kwalifikacyjnej.
7. **Złe doświadczenia z przeszłości** – Pamiętasz sytuację, w której coś poszło źle, i boisz się, że to się powtórzy.
8. **Obecność ważnych osób** – Na widowni są obecni Twoi rodzice lub ktoś kto jest dla Ciebie autorytetem – boisz się że zawiedziesz
9. **Nieprzewidziane okoliczności** – Przed samym Twoim wystąpieniem pojawiają się problemy z mikrofonem.
10. **Nieprzewidziane okoliczności** – Twój środek transportu się popsuł i wchodzisz na swoje wystąpienie kilka minut spóźniony/spóźniona.
11. **Nieprzewidziane okoliczności** – W ostatniej chwili nastąpiła zmiana harmonogramu występów i Twoje wystąpienie zostało przyśpieszone.
12. **Nieprzewidziane okoliczności** – Na kilkanaście minut przed wystąpieniem pobrudziłeś/pobrudziłaś swoje ubranie.
13. **Zła kondycja fizyczna lub emocjonalna** – Jesteś zmęczony/zmęczona po długiej podróży, którą musiałeś/musiałaś odbyć by pojawić się na wystąpieniu.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



*Projekt pod nazwą Kompetencje jutra - modyfikacja wybranych kierunków studiów w Karkonoskiej Akademii Nauk
Stosowanych w Jeleniej Górze realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027*

14. Czekanie na swoją kolej – Oczekujesz za kulisami na wystąpienie co pogłębia napięcie
a, myśli „a co jeśli...?” się mnożą.



Załącznik 2

Do druku – ćw. scenariusz 42

1. Strach przed oceną

- Obawa, że publiczność będzie krytyczna lub negatywnie oceni wystąpienie.
- Lęk przed porażką lub kompromitacją.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

2. Brak przygotowania

- Niewystarczające zapoznanie się z tematem.
- Brak przećwiczenia wypowiedzi, co może prowadzić do pomyłek.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

3. Nieprzewidziane sytuacje

- Problemy techniczne (np. awaria mikrofonu, rzutnika).
- Pytania z sali, na które trudno odpowiedzieć.
- Zakłócenia z zewnątrz (np. hałas, spóźnialscy).

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

4. Duża liczba słuchaczy

- Im większa publiczność, tym większa presja.
- Poczucie, że każde słowo jest analizowane.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

5. Obecność autorytetów

- Obecność nauczyciela, przełożonego lub eksperta w dziedzinie może zwiększać stres.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....



6. Własne wątpliwości i brak pewności siebie

- Obawy typu: „Czy to, co mówię, ma sens?” lub „Czy dobrze wyglądam/mówię?”
- Niska samoocena lub wcześniejsze negatywne doświadczenia.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

7. Poczucie braku kontroli

- Obawa, że się zapomni, zająknie, zacznie się jąkać lub zamilknie.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

8. Czasowe ograniczenia

- Presja związana z ograniczonym czasem na wypowiedź.
- Lęk, że nie zdąży się przekazać wszystkich informacji.

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

9.

.....

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

10.

.....

Metoda radzenia sobie:

.....

.....

11.

.....

Metoda radzenia sobie:

.....

.....