

Łódź, 19.12.2025

Sprawozdanie

Erasmus + „Public speech – stress free art” Malaga 01.05.2025-05.12.2025

W dniach 01.12.2025 – 05.12.2025 uczestniczyliśmy w szkoleniu organizowanym przez firmę Pulse of Mind w ramach programu Erasmus+. Szkolenie miało tytuł „Public speech – stress free art” i dotyczyło wystąpień publicznych.

W szkoleniu wzięło udział 21 osób z różnych krajów europejskich, m.in. Irlandii, Łotwy, Litwy, Czech, Norwegii, Szwecji, Grecji. Była to doskonała okazja do nawiązania nowych kontaktów oraz doskonalenia umiejętności językowych.

Szkolenie rozpoczęliśmy od „przełamywania lodów” i zbudowania pozytywnej, przyjaznej atmosfery, w której mieliśmy pracować przez najbliższe dni.

Drugiego dnia każdy z uczestników został poproszony o wygłoszenie 2-minutowej prezentacji na temat hobby lub swojego rodzinnego miasta. Każda osoba po skończeniu prezentacji otrzymywała feedback od prowadzącego, zarówno z mocnymi, jak i słabymi stronami – dzięki temu każdy z uczestników dowiedział się, jakie elementy jego wystąpienie wymagają dopracowania.

Trzeciego i czwartego dnia szkolenia nauczyliśmy się, jakie elementy powinno zawierać dobre wystąpienie, jak poczuć się pewnie podczas swojej prezentacji, jak zapanować nad stresem oraz mową ciała. Poruszyliśmy również kwestię dobrze przygotowanej prezentacji w PowerPoint.

Zwieńczeniem szkolenia było przygotowanie 3-minutowej prezentacji na dowolny temat, w oparciu o wiedzę zdobytą w ostatnich dniach.

Szkolenie było dla nas bardzo rozwijające – już podczas piątkowych prezentacji widać było progres, jaki poczyniliśmy w porównaniu do pierwszych prezentacji. Każde z nas wyniosło coś dla siebie. Poznaliśmy swoje mocne strony w kwestii wystąpień publicznych oraz te słabsze, oraz zdobyliśmy wiedzę, dzięki której możemy nad nimi pracować i dalej rozwijać swoje umiejętności.

Warto również wspomnieć, że szkolenie odbywało się w Maladze w Hiszpanii, co było dodatkowym atutem. Wyjazd stanowił też dla nas świetną okazję do integracji i lepszego

wzajemnego poznania się poza biurem, co na pewno w pozytywny sposób wpłynie na naszą dalszą współpracę.

Adrianna Adamus

Żaneta Dyk-Shalan

Paweł Bulski