

## **Sprawozdanie Erasmus+ „Public Speech – Stress Free Art”**

Wilno, 20–24.04.2026 r.

W dniach 20–24.04.2026 r. uczestniczyłam w szkoleniu organizowanym przez firmę Pulse of Mind w ramach programu Erasmus+. Szkolenie nosiło tytuł „Public Speech – Stress Free Art” i dotyczyło wystąpień publicznych.

W szkoleniu wzięło udział 5 osób z Włoch, Niemiec, Węgier oraz Polski. Była to doskonała okazja do nawiązania nowych kontaktów oraz doskonalenia umiejętności językowych.

Szkolenie rozpoczęło się od zajęć integracyjnych („ice-breaking”), których celem było przełamanie pierwszych barier oraz stworzenie przyjaznej atmosfery do pracy w kolejnych dniach.

Drugiego dnia każdy z uczestników wygłosił 2-minutową prezentację na temat swojego miasta rodzinnego. Po każdym wystąpieniu prowadzący udzielał informacji zwrotnej, wskazując zarówno mocne, jak i słabe strony prezentacji. Dzięki temu każdy uczestnik mógł dowiedzieć się, które elementy jego wystąpienia wymagają dopracowania.

Trzeciego i czwartego dnia szkolenia skupiliśmy się na elementach dobrego wystąpienia publicznego. Uczyliśmy się, jak budować pewność siebie podczas prezentacji, jak radzić sobie ze stresem oraz jak świadomie wykorzystywać mowę ciała. Prowadzący omówił również zasady przygotowywania skutecznych prezentacji w programie PowerPoint.

Zwieńczeniem szkolenia było przygotowanie i wygłoszenie 3-minutowej prezentacji na dowolny temat, z wykorzystaniem wiedzy zdobytej podczas zajęć.

Szkolenie było dla nas bardzo rozwijające.

Już podczas końcowych prezentacji widoczny był wyraźny postęp w porównaniu do wystąpień z pierwszych dni. Każdy z uczestników wyniósł z tego doświadczenia cenne wnioski - poznaliśmy swoje mocne strony w zakresie wystąpień publicznych, a także obszary wymagające dalszej pracy.

Warto również wspomnieć, że oprócz części szkoleniowej organizator zadbał o możliwość poznania miasta oraz jego najważniejszych instytucji kulturalnych, w tym m.in. pięknej Biblioteki Narodowej, w której odbywały się zajęcia.

Wyjazd stanowił także doskonałą okazję do integracji oraz lepszego poznania się z innymi uczestnikami szkolenia.

Joanna Wieremiejewicz-Podkościelna