

## **SKUTECZNA KOMUNIKACJA MEDIALNA RZECZNIKA PRASOWEGO - PSYCHOLOGIA WYSTĄPIEŃ, ZARZĄDZANIE STRESEM I BEZPIECZEŃSTWO PRZEKAZU**

### **WAŻNE INFORMACJE:**

Wystąpienia medialne wymagają od rzecznika nie tylko znajomości procedur komunikacyjnych, ale również umiejętności funkcjonowania pod presją, zarządzania emocjami oraz reagowania na pytania trudne, prowokujące lub nieoczekiwane. Nieprawidłowo sformułowana wypowiedź, brak kontroli nad stresem lub nieprzemyślana reakcja mogą prowadzić do poważnych konsekwencji wizerunkowych i organizacyjnych. Szkolenie odpowiada na te wyzwania, łącząc wiedzę z zakresu psychologii komunikacji, wystąpień publicznych oraz praktyki medialnej. Uczestnicy opanują techniki psychologii wystąpień, takie jak budowanie pewności siebie poprzez wizualizacje, co pozwoli zachować spokój nawet w sytuacjach kryzysowych.

### **CELE I KORZYŚCI ZE SZKOLENIA:**

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji rzecznika prasowego w zakresie skutecznej, bezpiecznej i profesjonalnej komunikacji medialnej, ze szczególnym uwzględnieniem:

- wystąpień przed kamerą i mikrofonem,
- radzenia sobie ze stresem i presją,
- reagowania na pytania trudne i sytuacje kryzysowe,
- budowania spójnego i wiarygodnego przekazu.

Uczestnicy:

- zwiększą poczucie bezpieczeństwa i kontroli w kontaktach z mediami,
- nauczą się reagować na trudne pytania w sposób spokojny i profesjonalny,
- rozwiną umiejętność zarządzania stresem podczas wystąpień,
- wzmocnią kompetencje w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- ograniczą ryzyko błędów komunikacyjnych i wizerunkowych.

### **PROGRAM:**

1. Rola rzecznika prasowego w mediach
  - Odpowiedzialność komunikacyjna i wizerunkowa rzecznika
  - Różnice pomiędzy rozmową prywatną a wypowiedzią medialną
  - Granice wypowiedzi – aspekty komunikacyjne, wizerunkowe i etyczne
  - Najczęstsze błędy w wystąpieniach medialnych i ich konsekwencje
2. Mechanizmy funkcjonowania mediów i pracy dziennikarzy
  - Specyfika pracy mediów informacyjnych
  - Rodzaje pytań medialnych: neutralne, problemowe, prowokujące
  - Pytania z tezą i presja interpretacyjna
  - Jak rozpoznawać intencję pytania i właściwie na nią reagować
3. Bezpieczeństwo wypowiedzi w mediach
  - Co można powiedzieć, a czego należy unikać w wypowiedziach publicznych
  - Jak formułować wypowiedzi jasne, zwięzłe i bezpieczne

- Odpowiedzi w sytuacji braku pełnych informacji
  - Techniki domykania wypowiedzi i kontrolowania przekazu
4. Psychologia stresu w wystąpieniach medialnych
    - Reakcja stresowa w sytuacjach ekspozycji społecznej
    - Wpływ stresu na głos, mowę ciała i proces myślenia
    - Techniki regulacji napięcia przed wystąpieniem
    - Radzenie sobie ze stresem w trakcie rozmowy medialnej
  5. Postawa, głos i komunikacja niewerbalna
    - Znaczenie postawy i mowy ciała w odbiorze wypowiedzi
    - Głos, tempo mówienia i pauza jako elementy profesjonalnego przekazu
    - Najczęstsze błędy niewerbalne w wystąpieniach przed kamerą
    - Spójność komunikatu werbalnego i niewerbalnego
  6. Trudne rozmowy i sytuacje kryzysowe
    - Strategie reagowania na pytania trudne i konfrontacyjne
    - Jak zachować kontrolę w rozmowie o wysokim ładunku emocjonalnym
    - Odpowiedzi w sytuacjach kryzysowych
    - Analiza rzeczywistych przykładów wystąpień medialnych
  7. Funkcjonowanie po wystąpieniu medialnym
    - Analiza wypowiedzi – co warto, a czego nie należy analizować
    - Ograniczanie nadmiernej samokontroli i ruminacji
    - Budowanie odporności psychicznej w pracy rzecznika

#### **Forma realizacji**

- szkolenie on-line
- forma wykładowo-warsztatowa
- analiza przykładów, studia przypadków
- możliwość odniesienia treści do realnych sytuacji zawodowych uczestników

#### **ADRESACI:**

Szkolenie skierowane jest do rzeczników prasowych, a także przyszłych rzeczników prasowych, osób odpowiedzialnych za kontakty z mediami, komunikację zewnętrzną oraz reprezentowanie instytucji i organizacji w przestrzeni publicznej.

#### **PROWADZĄCY:**

psychoterapeuta, trener i coach. Od lat współpracuje z instytucjami publicznymi, organizacjami społecznymi, oraz biznesem, prowadząc szkolenia i warsztaty z zakresu komunikacji, komunikacji medialnej, zarządzania zespołami, motywacji i pracy w sytuacjach kryzysowych. Od lat wspiera rzeczników prasowych, kadre zarządzającą oraz ekspertów w budowaniu profesjonalnego, spójnego i bezpiecznego przekazu w kontaktach z mediami, praktyk Dialogu Motywującego, trener umiejętności społecznych. W swojej pracy łączy praktyczne narzędzia komunikacyjne z wiedzą z zakresu psychologii, co pozwala uczestnikom skutecznie panować nad stresem, emocjami i presją medialną.

## Skuteczna komunikacja medialna rzecznika prasowego- psychologia wystąpień, zarządzanie stresem i bezpieczeństwo przekazu



Szkolenie będziemy realizowali w formie webinarium online.



**26 maja 2026 r.**

Szkolenie w godzinach 9:00-14:30



**Cena: 479 PLN netto /os.**

**Przy zgłoszeniu do 5 maja 2026 r. cena 449 PLN netto/os.**

Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

### CENA zawiera:

- udział w profesjonalnym szkoleniu online z możliwością zadawania pytań,
- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,
- certyfikat ukończenia szkolenia w wersji elektronicznej

### DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej  
im. Jerzego Reguńskiego  
Podkarpacki Ośrodek Samorządu Terytorialnego  
ul. Kolejowa 1, 35 – 073 Rzeszów tel. 17 862 69 64 post@frdl.rzeszow.pl

## DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

(dane do faktury)

**Nazwa i adres nabywcy**

**NIP Nabywcy**

**Nazwa i adres odbiorcy**

**NIP Odbiorcy**

**NIP**

**Telefon**

1. **Imię i nazwisko uczestnika**, stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. **Imię i nazwisko uczestnika**, stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK

NIE

**Faktura zostanie wystawiona jako faktura ustrukturyzowana w Krajowym Systemie e-Faktur (KSeF).**

**Uwagi:** .....

**Proszę o przesłanie faktury na adres mailowy:** .....

**Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:** .....

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora [www.frdl.rzeszow.pl](http://www.frdl.rzeszow.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przestać poprzez formularz zgłoszenia na [www.zg.frdl.pl](http://www.zg.frdl.pl)  
do 20 maja 2026 r.**

**UWAGA!** Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. **Płatność należy uregulować przelewem na podstawie faktury w KSeF.**

Podpis osoby upoważnionej \_\_\_\_\_