

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Krakowie
ul. Piastowska 32, 30-070 Kraków
tel./fax: +48 12 422 06 36
e-mail: biuro@rops.krakow.pl
www.rops.krakow.pl

Spotkania z cyklu „O ekonomii społecznej przy małej czarnej”

„Nawiązywanie kontaktów z mediami i wystąpienia publiczne”

17 lipca 2025 roku, 11:45 – 15:00

*Kawiarnia Społeczna Mocna Kraków,
ul. Rzeczna 11 A*

PROGRAM

11.45 – 12.45

Autoprezentacje

WARSZTAT CZĘŚĆ I.

„Dziennikarz też człowiek” – jak nawiązać relację z dziennikarzem i skutecznie zachęcić go do współpracy?

1. Specyfika pracy dziennikarzy lokalnych i pracujących na ogólnopolskiej antenie.
2. Sposób myślenia dziennikarza – jak trafić do niego z tematem?
3. Zasady wystąpienia przed kamerą i przed mikrofonem – jak się przygotować, na co zwrócić uwagę, czego się spodziewać ze strony dziennikarza.
4. Sposoby na opanowanie tremy przed wystąpieniem „na żywo”, czy przed nagraniem.

12.45 – 13.00 **Przerwa kawowa**

13.00 – 14.30

WARSZTAT CZ.2



Wystąpienia publiczne w pracy zawodowej i w życiu – strategię budowania dobrego wystąpienia i zjednywania sobie publiczności.

1. Mowa ciała podczas wystąpień publicznych – na co zwrócić uwagę?
2. Struktura wystąpień: dobry wstęp i mocne zakończenie.
3. Głos – jak wpływa na odbiorcę i dlaczego warto go ćwiczyć?
4. Sprawdzone sposoby angażowania publiczności i radzenia sobie ze stresem.

14:30 -15:00

Wizyta studyjna w Kawiarni Społecznej Mocna Kraków

PROWADZĄCA:

Katarzyna Hnat – dziennikarka radiowa z 20-letnim doświadczeniem, aktualnie pracująca jako prezenterka w RMF Classic, wykładowczyni akademicka, logopedka, trenerka emisji głosu i wystąpień publicznych, mentorka Stowarzyszenia Mentorów PROMENTOR, wykładowca Szkoły Mentorów Oświaty oraz Międzynarodowej Szkoły Mentorów PROMENTOR, prezes Fundacji CONTEO.

Więcej o mnie tutaj:

<https://www.promentor.pl/mentor/katarzyna.hnat/>

<https://bajla.pl/portfolio/kasia-hnat/>

<https://www.rmflclassic.pl/radio/ludzie/Katarzyna-Hnat.html>

<https://fundacjaconteo.pl/czlonkowie/>

