



# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 4

**Przed nami zadanie finałowe!**

Zacznij od przystanku STOP. Ważne, żebyś poświęciła chwilę na refleksję.

Zerknij do poprzednich materiałów, przypomnij sobie swoje doświadczenie tego Wyzwania.

1. PO CO chcesz występować publicznie?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co ważnego chcesz powiedzieć światu?

.....

.....

.....

.....

.....

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 4

3. Jakie są Twoje wartości

.....

.....

.....

.....

.....

4. Jakie są Twoje mocne strony? Z czego będziesz korzystać już dziś na swojej scenie?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Jakie widzisz obszary do pracy? Czego chcesz się nauczyć, żeby wymiatać na scenie i przed kamerą?

.....

.....

.....

.....

.....

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 4

6. Na ile TERAZ, pod koniec wyzwania jesteś pewna siebie w wystąpieniach publicznych?

w skali 1 -10

Czy widzisz różnicę? Progres? Jeśli tak, to o ile zmieniła się Twoja punktacja?

.....

.....

.....

.....

.....

...

7. Co było dla Ciebie kluczowe w Twoim doświadczeniu w Wyzwaniu KOBIECY SPRINT NA SCENĘ? Co Ci najwięcej dało?

.....

.....

.....

.....

.....

...

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 4

8. Jak uważasz, dlaczego kobiety powinny występować publicznie?  
Co to da naszym małym ojczyznom, naszym biznesom, światu?

.....

.....

.....

.....

.....

**ZANIM PRZEJDZIESZ**

**DO NAGRANIA TWOJEGO ZADANIA FINAŁOWEGO**

Pozwól, że przypomnę Ci, że jeśli pragniesz dalej rozwijać swoje umiejętności mówczyń, to możesz to robić ze mną 😊

[Do poniedziałku 14.03, do godz. 23.59](#)

**Możesz skorzystać ze specjalnej propozycji tylko dla UCZESTNICZEK Wyzwania.**

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ


## ZADANIE 4

### ŚCIEŻKA ROZWOJU „SCENA”

Jeśli częściej występujesz na scenie, w realu to przygotowałam dla Ciebie pakiet kursów:

<https://lidiabuksak.pl/sklep/kursy/mistrzowska-formula-wystapien-publicznych/>

**PAKIET scena**




**MISTRZOWSKA FORMUŁA  
WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH**

ponad 10h video  
PDF-y z ćwiczeniami

**998 zł**

+




**ELEVATOR PITCH,  
czyli autoprezentacja  
w 1 minutę**

2,5 h video  
pdf-y z ćwiczeniami

**379 zł**

**1377zł -50% =**

**689zł**



# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ


## ZADANIE 4

### ŚCIEŻKA ROZWOJU „ONLINE”

Jeśli częściej występujesz ONLINE to przygotowałam dla Ciebie pakiet kursów:

<https://lidiabuksak.pl/sklep/kursy/skuteczne-wystapienia-online/>

**PAKIET online**




**SKUTECZNE WYSTĄPIENIA ONLINE**

**6h video**  
**PDF-y z ćwiczeniami**

**799 zł**

+





**MOWA CIAŁA PRZED KAMERA**

**1,5 h video**

**147 zł**

**946zł -50% =**

**473zł**



## ZADANIE 4

### ZADANIE 4 – FINAŁOWE

1. Polub mój Fanpage **SZKOŁA MÓWCÓW I MÓWCZYŃ LIDIA BUKSAK**

Znajdziesz tam zawsze wiedzę o wystąpieniach publicznych i bieżące informacje o wydarzeniach, live'ach i promocjach 😊

tu masz link : <https://bit.ly/3CtbrYT>

2. PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ do zadania 4 (PONIŻEJ)
3. Zrób nagranie filmik i zamieść wg instrukcji **NA SWOIM PROFILU**  
Oznacz je **#zadanesprint**  
Oznacz koniesznie **@szkoła mówców i mówczyń Lidia Buksak**

NAGRANIE 1 – max 2 minuty

#### TEMAT: JA – KOBIETA NA SCENIE.

**Po co my-kobiety mamy występować publicznie  
i co możemy dać światu!**

Powiedz o:

1. Dlaczego kobiety powinny mówić na scenie o sprawach istotnych dla biznesu, dla społeczności, dla świata?
2. **CO WAŻNEGO TY CHCESZ POWIEDZIEĆ ŚWIATU?**
3. **Twoje doświadczenie naszego wyzwania KOBIECY SPRINT NA SCENĘ - co zyskałaś, o czym się przekonałaś, czego doświadczyłaś**



# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 4

Czekam na Twoje nagranie nr 4 zamieszczone na Twoim profilu na FB lub LinkedIn i na Twój post z linkiem do opublikowanego na Twoim profilu nagrania - w grupie na FB: KOBIECY SPRINT NA SCENĘ.

**Masz czas do niedzieli 13.03 do godz. 17.00**

**Bądź też dalej aktywna i komentuj nagrania innych Uczestniczek** (choć nie zapominaj, że kluczowe dla Twojego rozwoju jest zrobienie swoich zadań, a nie tylko komentowanie)

Oczywiście pamiętamy, że wszystkie się uczymy, więc życzliwość jest podstawą 😊

**Pamiętaj, że warto być aktywną, bo czekają nagrody 😊**

**A więc: do roboty 😊**

### INSTRUKCJA DO ZADANIA 4



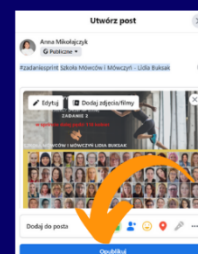
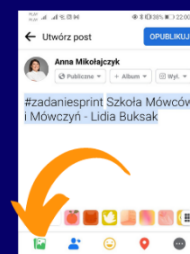
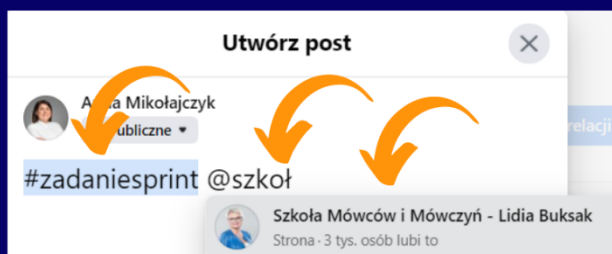
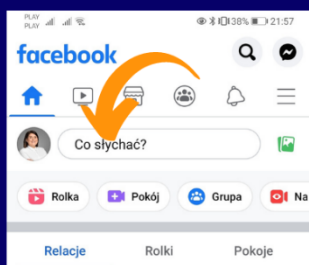
# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 4

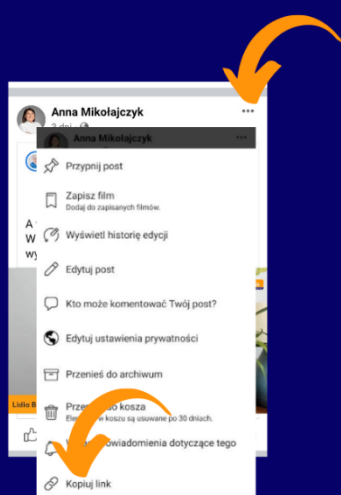
### JAK PRAWIDŁOWO ZAMIEŚCIĆ POSTY DO ZADANIA 4 W WYZWANIU KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

**Krok 1** Utwórz nowy post na swoim profilu Facebook.

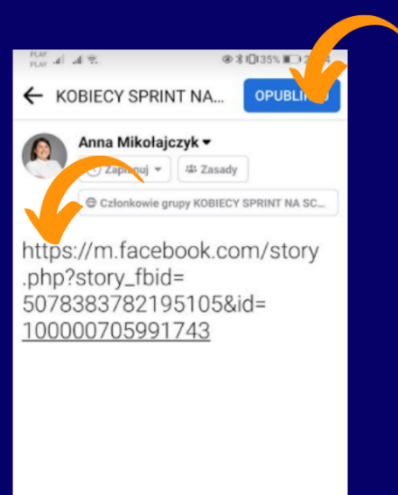
W treści wpisz **#zadanesprint** i **oznacz Szkoła Mówców i Mówczyń - Lidia Buksak** (aby oznaczyć rozpoczniij od wpisania "@szkoł" i wybierz fanpage z listy. Dodaj swój film. Opublikuj post.



**Krok 2** Wejść na swój profil i skopiuj link do swojego posta (przy poście kliknij w trzy kropki i z listy wybierz "Kopiu link").



**Krok 3** Na grupie "Kobięcy sprint na scenę" utwórz nowy post. Wklej do niego link do swojego posta z filmem (do wklejania możesz użyć skrótu ctrl+v). Opublikuj post.



**Krok 4** Brawo! Zrobiłaś to. Koniecznie bądź na live finałowym w poniedziałek 14 marca o godzinie 20:00!! :)