

Podstawy profesjonalnej prezencji scenicznej:

01. Czerpanie wiedzy od doświadczonej zawodniczki
02. Własna praktyka w domu
03. Regularność w ćwiczeniach prezencji scenicznej
04. Praktyka prezencji bez lustra
05. Traktowanie prezencji tak samo priorytetowo jak trening i dietę

TO NIE BRAK UMIEJĘTNOŚCI JEST PROBLEMEM

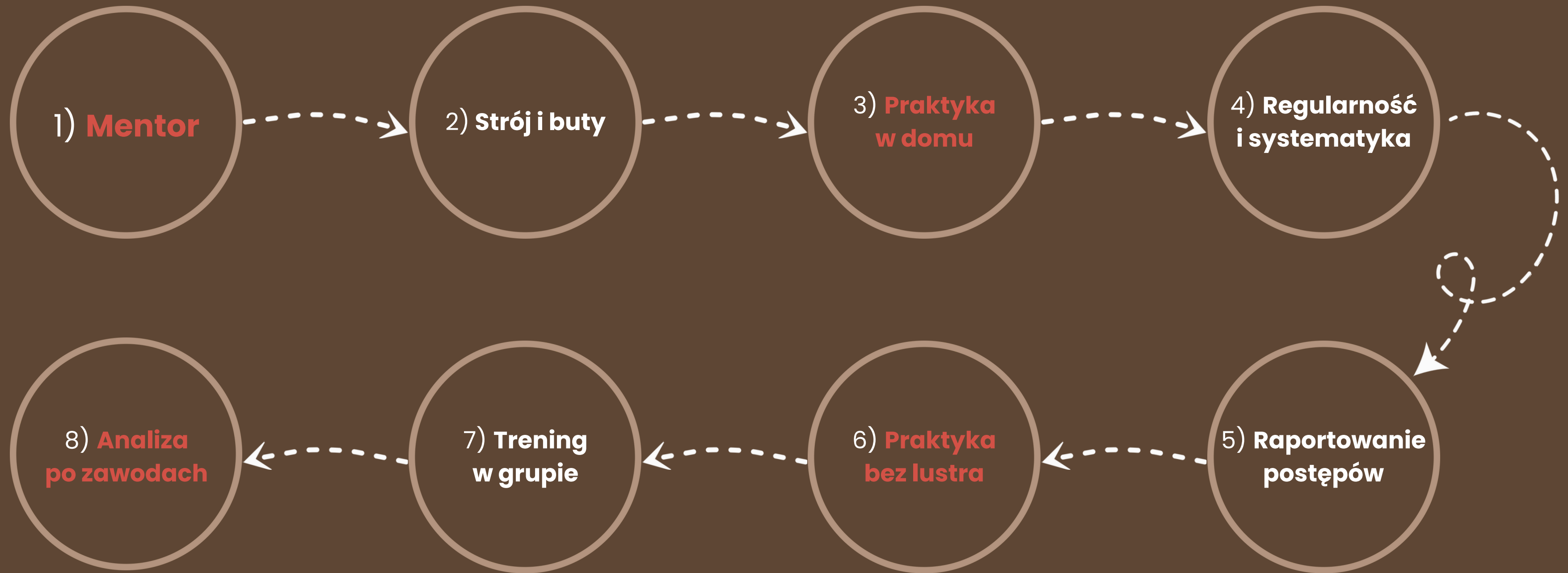
PROBLEMEM JEST BRAK SYSTEMU

SYSTEM PRZEWYŻSZA SAME UMIEJĘTNOŚCI

DLACZEGO WIĘKSZOŚĆ DZIEWCZYN NIE OSIĄGA SWOJEGO MAKSIMUM NA SCENIE?

- 1) **ZŁY DOBÓR SZTABU TREERSKIEGO** (trenerzy skupiają się tylko na sylwetce)
- 2) **BAGATELIZOWANIE PREZENCJI** (nawet najlepsza forma jej nie obroni)

MAPA ROZWOJU SCENICZNEGO



Indywidualne konsultacje 1:1

Podczas indywidualnych konsultacji:

- 1) **Twój układ, Twój styl** – korygujemy każdy detal, aż ruch staje się naturalny.
- 2) **Natychmiastowy feedback** – dokładnie wiesz, co poprawić i jak to zrobić.
- 3) **Nagrania do ćwiczeń** – masz materiał, żeby trenować świadomie także w domu.
- 4) **Kontrola stresu** – uczysz się działać pod presją, dzięki symulacjom sceny.

Dzięki temu na scenie nie ma przypadku,
każdy gest, spojrzenie i przejście jest zaplanowane.

Program grupowy / społeczność

Dlaczego to takie ważne?

- 1) **Wspólna droga** – jesteś w społeczności dziewczyn, które przechodzą dokładnie to samo co Ty.
- 2) **24/7 wsparcie** – zawsze ktoś odpowie na Twoje pytania (ja lub inne kursantki).
- 3) **Nauka od innych** – wspólne lekcje i spotkania online, dzięki którym uczysz się także przez obserwację.
- 4) **Motywacja i pewność siebie** – nie jesteś sama, każda walczy o to samo → świetny występ i pewność na scenie.

Kurs online + materiały

Dlaczego to tak ważne?

- 1) **Lekcje wideo** – krok po kroku pokazuję, jak pracować nad prezencją sceniczną.
- 2) **Ćwiczenia praktyczne** – od razu robisz w domu, bez zgadywania.
- 3) **Checklisty i materiały PDF** – dokładnie wiesz, co i jak powtarzać.
- 4) **Dostęp 24/7** – możesz wracać do lekcji w dowolnym momencie, kiedy chcesz i ile razy chcesz.

Dzięki temu Twój proces przygotowań nie kończy się tylko na spotkaniach, masz pełne wsparcie również pomiędzy nimi.

Warsztaty / zjazdy na żywo

Dlaczego są tak ważne?

- 1) **Spotkania stacjonarne** – ćwiczymy na scenie, w realnych warunkach.
- 2) **Praca 1:1** – nad Twoim układem, postawą i detalami, których online nie da się wychwycić.
- 3) **Wystąpienie z grupą** – przełamujesz stres i czujesz klimat zawodów.
- 4) **Natychmiastowy feedback** – poprawiasz od razu i widzisz różnicę.

To jak próbny start – tylko bez presji punktów, a z moim pełnym wsparciem.

**SYSTEM PRZYGOTOWAŃ DOBIERASZ DO SIEBIE,
TWOJEGO ETAPU, TRYBU PRACY
I MOŻLIWOŚCI**

DROGA DO OSIĄGNIĘCIA SCENICZNEGO CELU

KROK 1: Opanowanie podstaw prezencji – postawa, ruch, spojrzenie, mimika

KROK 2: Systematyczna praktyka – w domu, bez lustra i w grupie

KROK 3: Feedback od mentora – korekty, które eliminują błędy

KROK 4: Symulacje sceniczne – warsztaty, zjazdy, wystąpienia próbne

KROK 5: Analiza i poprawa po starcie – każdy kolejny występ lepszy od poprzedniego



**NA SCENIE ZAWSZE POKAŻ COŚ WIĘCEJ,
NIŻ SĘDZIOWIE SIĘ SPODZIEWAJĄ**

PRZYPOMNIJMY, JAK WYGLĄDA CAŁY PROCES PRZYGOTOWAŃ

- 1) **Podstawy**
- 2) **Flow i płynność**
- 3) **Detale**
- 4) **Systematyczna praktyka**
- 5) **Symulacje sceniczne**
- 6) **Feedback i korekty**
- 7) **Analiza po starcie**

ZASADA NR 1: POKAŻ SIĘ

5 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW W TYCH ELEMENTACH

01. Brak pewności siebie
02. Brak kontroli nad ciałem
03. Źle wykonane pozy obowiązkowe
04. Sztuczna mimika
05. Niedopracowane poruszanie się

ĆWICZ RAZ

WYKORZYSTAJ WIELE RAZY

01. Podstawowe pozycje obowiązkowe – fundament
02. Flow i przejścia – spójność całego układu
03. Spojrzenie i mimika – Twoja broń na scenie
04. Regularna praktyka – w domu, grupie i bez lustra
05. Feedback i korekty – eliminacja błędów zanim staną się nawykiem

JAK OSIĄGNAĆ SCENICZNĄ PEWNOŚĆ SIEBIE?

01. Zawsze dawaj z siebie więcej na scenie
02. Buduj stabilność poprzez powtarzalną praktykę
03. Kopiaj to, co działa
04. Skaluj swoje przygotowania
05. Oddziel to, co naprawdę ważne
06. Działaj według SYSTEMU
07. Skup się na szybkich zwycięstwach

4 FAKTY O PRACY NAD PREZENCJĄ SCENICZNĄ

01. Niski próg wejścia
02. Nie musisz być “urodzoną gwiazdą”
03. Praca samodzielna, ale nie w pojedynkę
04. Brak limitów rozwoju

6 SPOSOBÓW, ŻEBY WYRÓŻNIĆ SIĘ NA SCENIE I ZDOBYĆ PRZEWAGĘ

01. Twój własny styl

02. Spokój niezależnie od sytuacji

03. Makijaż i włosy

04. Jakość bikini

05. Tempo prezentacji

06. Świadomość detali

Pamiętaj: Nawet najlepszy trener czy drogi obóz
nie zagwarantują Ci sukcesu,
jeśli popełniasz ciche błędy sceniczne.

Nazywam te błędy cichymi, ponieważ nikt o nich
nie mówi i dlatego popełnia je niemal każda zawodniczka
na swojej drodze.

Dlaczego nikt o nich nie mówi?

Bo trenerzy od sylwetki skupiają się głównie na:
diecie, treningu, dopracowaniu formy.

A prezencja sceniczna to osobna specjalizacja:
układ, flow, spojrzenie, mimika.

To wykracza poza standardowe przygotowania sylwetkowe.

**DZISIAJ CHCĘ O TYCH KRYTYCZNYCH
BŁĘDACH POWIEDZIEĆ WPROST**

3 OZNAKI SŁABEJ PREZENCJI SCENICZNEJ

01. Brak równowagi w obcasach
02. Źle wykonane pozy obowiązkowe
03. Przejścia "po omacku"

JEDNA RZECZ, KTÓRĄ MUSISZ MIEĆ, ŻEBY WYPAŚĆ JAK PRO!

Wszystko dopracowane + Pewność, że robisz to dobrze



CHAOS, BRAK PEWNOŚCI

- stres wyciągnie braki,
- efekt przeciętny.



PEWNOŚĆ, WYNIK

- sędziowie widzą,
- spokój i podium.

Scena nie wybacza niedociągnięć.

Ale jeśli jesteś przygotowana – efekt WOW masz gwarantowany.

STABILNA BAZA

TWOJA SYLWETKA I POSTAWA

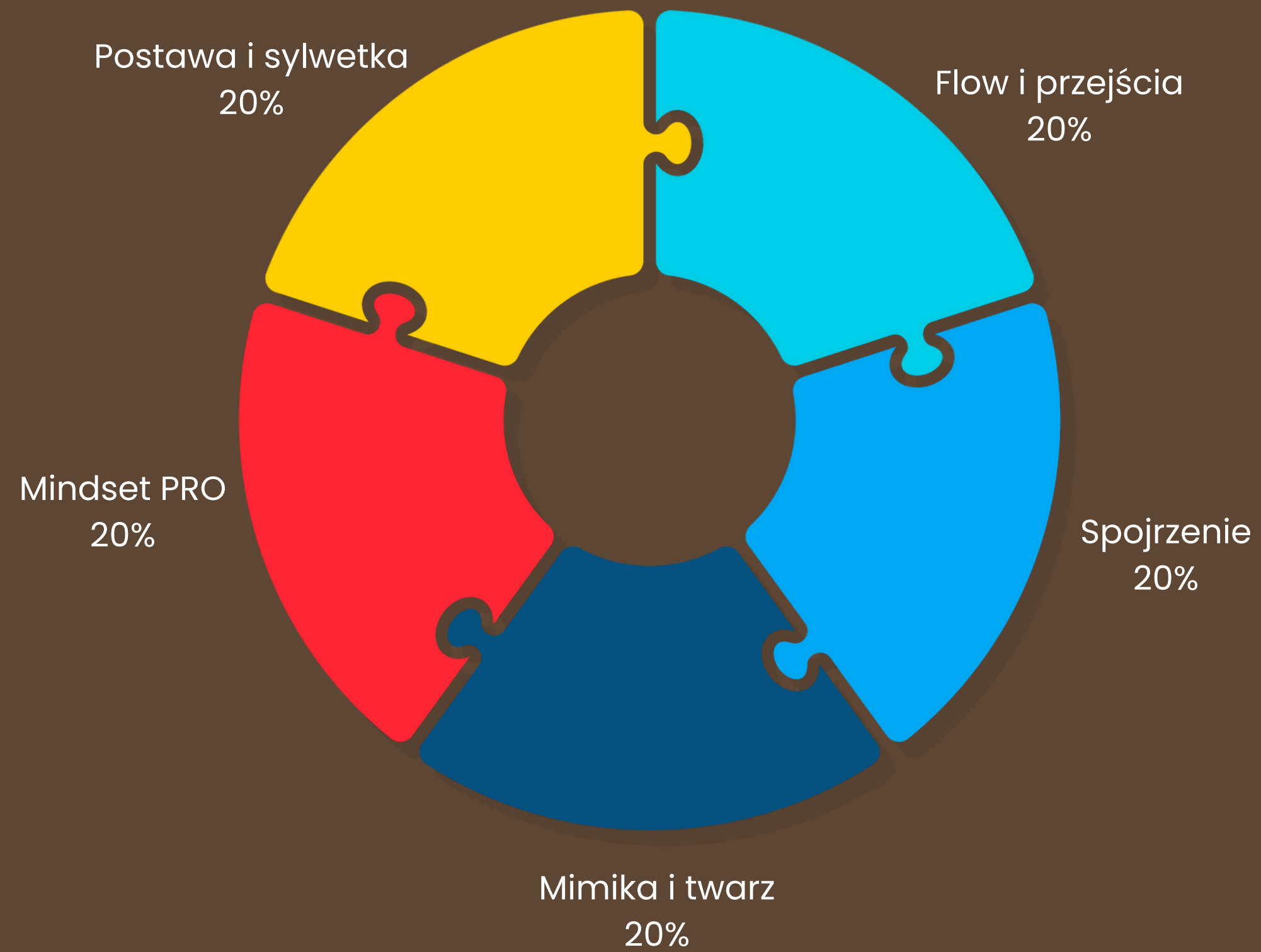
Na scenie widać każdy szczegół.

Pierwsza zasada prezencji:

tam, gdzie skupia się uwaga sędziów – tam musisz błyszczeć.

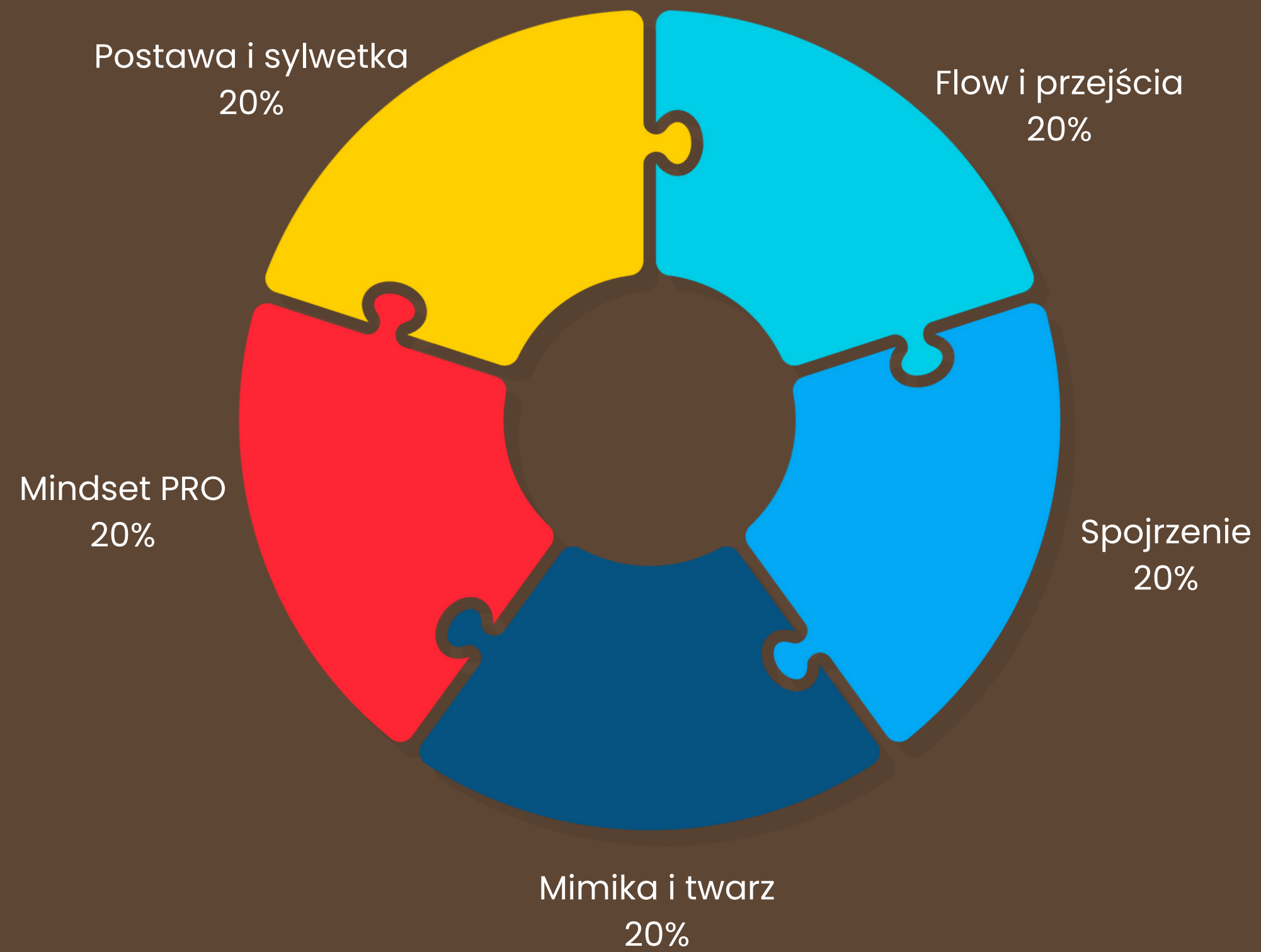
- Jeśli Twój brzuch jest puszczoney → sędziowie to zauważą
- Jeśli Twoje ramiona opadają → oni to od razu zobaczą
- Jeśli Twoja twarz jest „wyłączona” → sędziowie to odczytają

Nie chodzi o perfekcję w każdym centymetrze – tylko o to, żeby kluczowe elementy były na 100% dopracowane.





**NIE WYCHODŹ NA SCENĘ,
DOPÓKI NIE OGARNIESZ
CAŁOŚCI**



INNE ZAWODNICZKI

+ SCENICZNE ROZPRASZACZE

Pamiętaj, że na scenie nie jesteś sama.

Obok Ciebie stoją dziewczyny, które też trenują, też się starają.

Do tego światła, publiczność, sędziowie, cała oprawa,
to wszystko konkuruje o uwagę.

BŁYSZCZĄCE BIKINI, MOCNY MAKIJAŻ, SHOW

Widzisz dziewczyny w:

- ✦ **Błyszczących bikini** – przyciągają oko, ale odciągają uwagę, jeśli brak prezencji.
- ✦ **Mocnym makijażu i fryzurze** – mogą dodać „efekt wow”, ale bez pracy twarzą stają się maską.
- ✦ **Scenicznym show** – przesada i sztuczność, która bardziej szkodzi niż pomaga.

I teraz ważne: Te dodatki nigdy nie zastąpią Twojej prezencji.
To układ i Twoja kontrola na scenie dają przewagę.

Twój przekaz sceniczny nie może być nijaki.
Musisz wyróżnić się ruchem, energią i prezencją – inaczej zginiesz w tle.

PREZENCJA SCENICZNA
TO NIE DODATEK.

PREZENCJA SCENICZNA
TO INWESTYCJA W WYNIK.

**POTRZEBUJESZ UKŁADU SCENICZNEGO,
KTÓRY PRZEKSZTAŁCI TRENINGI
W REGULARNIE I PRZEWIDYWALNIE
WYSOKIE NOTY**

PAMIĘTAJ!!!

**TO NIE JEST PYTANIE „CZY WYJDZIESZ NA
SCENĘ” TYLKO „W JAKIEJ FORMIE TO
ZROBISZ?”.**

**Z SYSTEMEM – MASZ 10 RAZY WIĘKSZĄ
PEWNOŚĆ, NIŻ BEZ PRZYGOTOWANIA.**

Większość dziewczyn skupia się tylko na pozach...

Ale prawda jest taka: same pozy to za mało.

Brak płynnych przejść → sztywność.

Brak spojrzenia i mimiki → widać stres.

Brak postawy i kontroli ciała → poza wygląda gorzej niż w rzeczywistości.

A to wszystko to w rzeczywistości jest
dokładanie coraz bardziej wymyślnych póz...

To trochę tak, jakbyś próbowała dołożyć coraz trudniejsze i bardziej widowiskowe pozy...
do choreografii, która od początku jest źle ułożona.

Efekt?

Zamiast **błyszczeć**, wyglądasz na scenie **chaotycznie**.

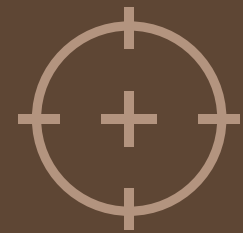
2 CZYNNIKI, KTÓRE DECYDUJĄ O TWOIM SUKCESIE NA SCENIE:

- 01.** Odpowiednio przygotowana sylwetka
(Fundament)
- 02.** Odpowiednio dopracowana prezencja sceniczna
(Efekt WOW)



Wyzwanie to nie tylko sylwetka...
Prawdziwe wyzwanie to to, żeby umieć ją pokazać.

Bo możesz mieć świetną formę, możesz być gotowa fizycznie,
ale jeśli nie wiesz, jak ocenią Cię sędziowie,
albo prezentujesz się chaotycznie,
to efekty Twojej pracy **NIE** zostaną w pełni dostrzeżone.



Zdefiniuj swój cel i kategorię

- Musisz wiedzieć, w jakiej kategorii startujesz, czego sędziowie tam wymagają i jak oceniane są detale.
- Bikini fitness to nie bodyfitness, a bodyfitness to nie wellness.
- Jeśli nie wiesz dokładnie, do której kategorii pasujesz, Twoja prezentacja nigdy nie będzie w 100% dopasowana.
- **A więc trudniej będzie Ci zdobyć podium.**

Obserwuj zawody i feedback sędziów

Zwróć uwagę:

- Na co sędziowie zwracają uwagę przy ocenianiu?
- Jakie błędy powtarzają się u dziewczyn na scenie?
- Co dostaje wysokie noty, a co sprawia, że zawodniczka spada w rankingu?

***To jest kopalnia wiedzy, dzięki której dokładnie wiesz,
co poprawić w swojej prezencji.**

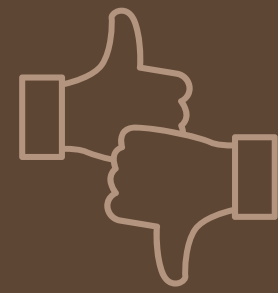


Rozmawiaj z doświadczonymi zawodniczkami i trenerami

Nie bój się zapytać o konkret:

- „Co Twoim zdaniem najbardziej pomogło Ci na pierwszych zawodach?”
- „Na co zwrócić szczególną uwagę przy pozach w bikini fitness?”
- „Co sędziowie zawsze oceniają negatywnie?”

***Taki feedback z pierwszej ręki to najcenniejsza wiedza, jaką możesz dostać przed swoim debiutem.**



Zbieraj feedback od swojego otoczenia

Poproś trenera o nagranie Twojego treningu pozowania
i wspólną analizę.

Pokaż swoją prezentację koleżankom z siłowni, które też startują i zapytaj:
„Co byście poprawiły?”.

Nagraj filmik i sama przeanalizuj, co wygląda pewnie,
a co jeszcze jest do dopracowania.

Bądź ze sobą szczerą.



Na podstawie feedbacku popraw swoje pozowanie

Jeśli kilka osób powie Ci to samo (np. „masz za szybkie przejścia” albo „ramiona za bardzo się spinają”), **to znak, że trzeba to poprawić.**

Dzięki temu Twój występ z każdą próbą staje się coraz bardziej płynny i profesjonalny.

Kiedy dobrze przygotujesz swoją prezentację, usłyszysz komentarze w tym stylu

- Wyglądałaś jak **zawodniczka z finału!**
- Masz taką **pewność siebie**, że trudno oderwać wzrok.
- Twoje pozowanie jest **mega płynne** i profesjonalne.

***To właśnie sygnały, że idziesz w dobrym kierunku**
i że Twoja prezencja robi wrażenie, efekt WOW.

- 1) **Ile razy** w ostatnim tygodniu naprawdę ćwiczyłaś swoje pozowanie – tak, żeby to wyglądało jak na scenie, a nie tylko luźne przejścia przed lustrem?
- 2) Co się dzieje, gdy wychodzisz na scenę w trakcie prób? Czy Twoje ciało automatycznie ustawia się w pozach, **czy może gubisz płynność i czujesz chaos?**
- 3) Co zrobiłaś w ostatnim miesiącu, żeby poprawić swoją prezencję sceniczną i **upewnić się, że sędziowie zwrócą na Ciebie uwagę** – a nie przejdą obojętnie?

MUSISZ ROBIĆ TYLKO 2 RZECZY

01. Pokazać swoją sylwetkę w najlepszym możliwym świetle.
02. Zamienić ten pokaz w efekt WOW, który sędziowie zapamiętają.



**Najlepsze zawodniczki to rozumieją
i właśnie dlatego wygrywają.**

CAŁOŚĆ

SYLWETKA + UMIEJĘTNOŚĆ POZOWANIA

DAJE CI WRĘCZ NIESPRAWIEDLIWĄ

PRZEWAGĘ NAD RYWALKAMI

**Który element
jest najważniejszy?**

Wszystkie!

DLACZEGO NIE DECYDUJEMY SIĘ NA START I NAUKĘ POZOWANIA?

01. Nie wiedzą, od czego zacząć i jak ćwiczyć pozowanie
02. Nie mają systemu, który prowadzi krok po kroku
03. Myślą, że wystarczy forma i dieta – a prezencja zrobi się sama
04. Odkładają trening sceniczny „na później”
05. Stres i brak pewności siebie blokują je na scenie



ĆWICZ W BUTACH SCENICZNYCH

- Nawet kilka minut dziennie w szpilkach zrobi ogromną różnicę
 - Twoje ciało szybciej przyzwyczai się do równowagi
 - Na scenie będziesz wyglądać pewniej i stabilniej
- ♦ To prosta rzecz, która od razu daje **Efekt WOW**
i wyróżnia przygotowane zawodniczki



Prawdziwa decyzja to ta, czy naprawdę zaangażujesz się,
żeby osiągnąć **efekt WOW** na scenie.

Bo możesz dalej zgadywać i stresować się na scenie...
albo zacząć działać świadomie i w końcu **zbudować pewność siebie**,
którą sędziowie zobaczą od pierwszej sekundy.

Pamiętaj, że przygotowania do sceny to maraton.

Ale jeśli wiesz, nad czym pracować i gdzie przyłożyć największą uwagę, to
efekt WOW i podium przychodzą znacznie szybciej.

Jeszcze raz życzę powodzenia,
trzymajcie się ciepło, pozdrawiam!