

AUTOPREZENTACJA - SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

czyli jak być zadowolonym z siebie, gdy patrzą na nas inni

„Jesteś nie taki, jak myślisz o sobie, lecz taki, jak postrzegają Cię inni”. Te mądre słowa powtarzane przez wiele autorytetów, muszą skłonić każdego z nas do refleksji nad obrazem samego siebie w oczach innych. Zawsze chcielibyśmy profesjonalnie wypaść przed szefem, zrobić dobre wrażenie na współpracownikach czy Klientach, zabłysnąć przed szerszym audytorium. Część z nas ma do tego naturalny talent. Pozostali niech się jednak nie załamują – także takich rzeczy można się nauczyć. My pomagamy spojrzeć na siebie oczami innych.

Szkolenie przeznaczone dla osób, które w pracy zawodowej stają często przed koniecznością publicznego reprezentowania firmy, prezentowania osiągnięć, projektów, raportów.

Po szkoleniu uczestnicy będą:

- potrafili dobrze się zaprezentować i mieć z tego satysfakcję,
- mocniej wierzyli w siebie i swoje możliwości,
- rozpoznawali główne czynniki na podstawie których jesteście oceniani,
- znali własny styl prezentowania się przed innymi i oddziaływania na otoczenie,
- dostrzegali i wykorzystywali wpływ autoprezentacji na odnoszenie życiowych sukcesów,
- stosowali proste techniki podnoszące efekt wpływania sobą na innych,
- prowadzili profesjonalne prezentacje, z wykorzystaniem pomocy audiowizualnych,
- umieli zarządzać stresem w sytuacji wystąpień publicznych,
- kompetentnie reprezentowali swoją firmę/instytucję, budując jej właściwy wizerunek.

PROGRAM

MODUŁ I Autoprezentacja.

1. Autoprezentacja prowadzącego- Świadome zarządzanie własnym wizerunkiem i efektem pierwszego wrażenia.
2. Komunikacja interpersonalna w trakcie wystąpień publicznych
3. Głos – jak z nim pracować wzmocnić, by lepiej oddziaływał na rozmówców.

MODUŁ II Przygotowanie wystąpienia

1. Analiza tematu i określenie celów wystąpienia.
2. Dostosowanie metod prezentacji do grupy odbiorców.
3. Reguły projektowania wystąpienia.
4. Przygotowanie prezentacji i materiałów uzupełniających.

MODUŁ III, IV Metody i techniki pracy z grupą.

1. Pomoce wizualne: rzutnik, laptop, prezenter, flipchart i inne.
2. Metody aktywizujące uczestników.
3. Procesy zachodzące w grupie i typy słuchaczy.
4. Zarządzanie procesem grupowym.

MODUŁ V Emocje a wystąpienia publiczne:

1. Możliwe podłoża lęków przed wystąpieniami;
2. Praktyczne metody na radzenie sobie z tremą;
3. Rola oddechu w pracy z emocjami;
4. Praktyczne ćwiczenia z ciałem, oddechowe i relaksacyjne dla zbudowania spokojnej i naturalnej postawy prelegenta
5. Sytuacje trudne podczas wystąpień

MODUŁ VI, VII Ćwiczenia z kamerą.

1. CASE STUDY: przygotowanie oraz przeprowadzenie prezentacji na tematy zaproponowane przez uczestników.
2. Wykorzystywanie własnego potencjału w prowadzeniu prezentacji – opracowanie indywidualnego UPS (unical proposition of selling).