



Autoprezentacja i wystąpienia publiczne

Efektywna autoprezentacja jak i wystąpienia publiczne są to dziedziną życia zawodowego, z którym często nie dajemy sobie rady.

Znajomość skutecznych zasad autoprezentacji może nam ułatwić poruszanie się w sferze spraw zawodowych i osobistych, stworzyć warunki do osiągnięcia wyznaczonych celów jak i pozwoli wyrobić - lub udawać (!) cechy pożądane przez otoczenie.

Prawdopodobnie nigdy do końca nie uświadamiamy sobie, ile szans tracimy przez treść i paraliżujący lęk przed publicznymi wystąpieniami, choćby na zebraniach. To szkolenie może zapoczątkować w Tobie zmianę! Daj sobie na to szansę.

Aktywizujące metody szkoleniowe:

- Dyskusje moderowane
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- Techniki kreatywne
- Scenki i casy, indywidualne wystąpienia z udziałem kamery
- Testy
- Gry szkoleniowe
- Mini-wykłady

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

CELE SZKOLENIA

- nauczenie uczestników świadomego budowania i efektywnego zarządzania swoim wizerunkiem w kontaktach zawodowych, prywatnych oraz w relacjach z klientami,
- przygotowanie do występów i prezentacji publicznych

PROGRAM

1. Znaczenie i rola autoprezentacji w osiągnięciu sukcesów osobistych i zawodowych.
2. Budowanie efektywnego wizerunku własnej osoby w kontaktach interpersonalnych. Świadome kreowanie wizerunku własnej osoby
3. Autoprezentacja jako komunikat
 - co to jest własny wizerunek
 - rola wizerunku w życiu zawodowym i publicznym (zasady pierwszego wrażenia)
 - porozumiewanie się
 - tworzenie wizerunku zawodowego
 - dostosowanie własnego wizerunku do sytuacji publicznych
 - budowanie wizerunku kolorem i stylem – Komunikacja pozawerbalna
 - budowanie wizerunku głosem – Komunikacja wokalna
 - budowanie wizerunku słowami – komunikacja werbalna
4. Wywieranie wpływu, manipulacja. Autoreklama.
5. Wystąpienia publiczne
 - Cechy skutecznego mówcy
 - Plan i kompozycja przemówienia
 - Przygotowanie miejsca wystąpienia i pomocy
 - Budowanie przekonującej postawy
 - Jak mówić
 - Techniki utrzymywania uwagi słuchaczy.
 - Modele osobowości, a sztuka przekazu
6. Łamanie barier – socjotechnika. Ćwiczenie radzenia sobie z trudnymi pytaniami i agresją publiczności
7. Stres i metody radzenia sobie z nim. Techniki ograniczające skutki tremy



**Ćwiczenia z wykorzystaniem kamery, dzięki czemu uczestnicy mogą poznać swoje mocne strony jak i zidentyfikować obszary do rozwoju.*

