

Zapraszamy do udziału w szkoleniu nt.

## **SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH I AUTOPREZENTACJI**

**Miejsce i termin: Zakopane, 23-25 sierpnia 2010 r.**

Przyjazd 23.08.2010r na obiad, wyjazd 25.08.2010r po obiedzie.

Szkolenie odbędzie się w Pensjonacie Antałówka \*\*\*



### **Szkolenie skierowane jest do**

Wszystkich, którzy w swej praktyce zawodowej muszą występować publicznie przed audytorium, czy to z prezentacją, przemówieniem, czy tekstem okolicznościowym, którzy prowadzą zebrania, narady, dyskusje, a także którzy udzielają wywiadów i biorą udział w konferencjach prasowych /menedżerów wyższego i średniego szczebla zarządzania, trenerów wewnętrznych, handlowców, specjalistów PR, liderów organizacji pozarządowych oraz działaczy samorządowych/.

### **Celem szkolenia jest**

#### **Zdobycie wiedzy i umiejętności potrzebnych do:**

- występowania przed grupą bez tremy, ale za to z przyjemnością;
- zachowania dobrego samopoczucia i pewności podczas całego wystąpienia;
- wzbudzenia zainteresowania audytorium dla siebie i prezentacji;
- panowania nad własnym ciałem w czasie prezentacji;
- dobrego zbudowania struktury wystąpienia i zachowania klarowności przekazu;
- umiejętnego poprawienia brzmienia swojego głosu;



- poznania podstawowych ćwiczeń usprawniających artykulację;
- doskonalenia wymowy i kultury wypowiedzi;
- radzenia sobie z tzw. trudnymi ludźmi i trudnymi pytaniami;
- skutecznego dotarcia z treścią przekazu do słuchaczy, uzyskania dobrego kontaktu z grupą (kierowania uwagą ludzi).

## Program szkolenia

### Czym jest i co daje profesjonalna prezentacja?

- Prezentacja a inne formy wystąpień publicznych – jak wybrać odpowiednią formę;
- Psychologiczne czynniki przekonującej prezentacji – ocena wrażenia wywartego na odbiorcach (wiarygodność, kompetencje, wzbudzenie sympatii);
- Analiza swoich mocnych stron i wypracowanie indywidualnego stylu prezentowania;
- Co stanowi tajemnicę sukcesu dobrej prezentacji.

### Scenariusz i dramaturgia dobrej prezentacji

- Poznanie odbiorcy - pierwszy krok tworzenia przekazu;
- Określenie celu oraz ram czasowych wystąpienia;
- Jak rozpocząć prezentację;
- Co należy, i w jaki sposób zawrzeć w prezentacji: tezy, dobór argumentacji itp.
- Reguły i techniki jasnego wyrażania swoich myśli
- Scenariusz prezentacji i sposoby jego przygotowania
- „Optyczna retoryka”, czyli mowa ciała: nauka kreatywnego i skutecznego wizualizowania podawanych treści;
- Jak opracować efektowne zakończenie prezentacji.

### Jak dobrze poprowadzić prezentację

- Jak właściwie uwzględnić zainteresowania i potrzeby odbiorców;
- Czego unikać w trakcie wystąpienia
- Pozyskiwanie uwagi odbiorców i jej utrzymywanie – techniki i sposoby;
- Jak walczyć z tremą i wykorzystać ją do własnych celów;



- Wykrywanie ciągle powtarzanych błędów i modyfikacja zachowań nieskutecznych;
- Świadome wykorzystywanie mowy ciała adekwatnie do sytuacji;
- Jak wywierać wpływ na słuchaczy prezentując produkt, firmę, projekt.

### **Autoprezentacja**

- Funkcje autoprezentacji
- Rola uśmiechu
- Wyrażanie emocji

### **Inżynieria treści**

- Kim są słuchacze, jacy są słuchacze
- Cele mówiącego a cele słuchaczy
- Prowadzenie słuchacza
- Dobór treści
- Techniki argumentacji
- Scenariusz i projektowanie
  - Określenie ram czasowych wystąpienia
  - Najczęściej popełniane błędy

### **Techniki prezentowania informacji**

- Droga do status quo
- Jak stymulować podejmowanie decyzji?

### **Komunikacja niewerbalna**

- Gesty budujące przychylność odbiorców
- Budowanie „niewerbalnej wspólnoty”
- Siedzieć czy stać, jak stać?
- Jak gestykulować
- Siła oddziaływania przez strój

### **Wywieranie wpływu, czyli to co nas nigdy nie zawiedzie, bo działa automatycznie:**

- Zasady, na których budujemy komunikaty wpływające:
- Podstawowe techniki



- Czego unikać?
- Etyka
- Wywieranie wpływu a manipulowanie

#### **Sztuka mówienia – warsztaty z logopedą:**

- Skuteczność i sugestywność wypowiedzi
- Głos a postawa ciała
- Ćwiczenia motoryki narządów mowy: ćwiczenia usprawniające pracę języka, warg i żuchwy
- Oddech w procesie mówienia
- Ćwiczenia głosowe
- Artykulacja a dykcja. Ćwiczenia artykulacyjne
- Umiejętność posługiwania się prozodycznymi elementami języka

#### **Praktyka mówienia publicznego**

- Wystąpienia przed grupą wraz z bieżącym feedbackiem od trenera
- Analiza i ocena wystąpienia
- Ćwiczenia uwrażliwiające na pułapki wymowy

#### **Najważniejsze zagadnienia:**

- Doskonalenie indywidualnego stylu prezentowania
- Pozyskiwanie uwagi odbiorców prezentacji
- Jak walczyć z treścią i wykorzystać ją do własnych celów
- Narzędzia audiowizualne podczas wystąpienia - jak uatrakcyjnić prezentację
- Jak doskonalić i ćwiczyć prawidłową wymowę - zajęcia logopedyczne
- Autoprezentacja i wizerunek

*Temat i program szkolenia chroniony prawem autorskim.*

#### **Metodyka zajęć**

Prezentacja, ćwiczenia indywidualne, zespołowe i grupowe, modelowanie, sesje plakatowe, burza mózgów, dyskusja, projekcja fragmentów filmów video, analiza nagrań video.



## Prowadzący

Konsultant i trener wystąpień publicznych, negocjacji i rozwiązywania konfliktów, interesuje się również tematyką mediów. Absolwent podyplomowych studiów Emisji Głosu na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej i Studiów Pedagogicznych na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Związany naukowo z UMCS. Prowadzi zajęcia dotyczące komunikowania międzyludzkiego i rozwiązywania konfliktów, m. in. na Wydziale Prawa UMCS i w Collegium Civitas w Warszawie. Zajmuje się wizerunkiem osób publicznych oraz marketingiem politycznym. Autor wielu projektów szkoleniowo-doradczych i programów studiów podyplomowych. Członek Polskiego Stowarzyszenia Zarządzania Kadrami.

## Organizacja

**Koszt uczestnictwa: 1810zł**

### **Cena obejmuje:**

Pobyty: od 23.08.2010 r. (obiad) do 25.08.2010 r.(obiad)

- zakwaterowanie w pokojach 2-os.
- do pok. 1-os. dopłata 200 zł (ograniczona ilość)
- pełne wyżywienie
- materiały szkoleniowe
- certyfikat ukończenia szkolenia
- przerwy kawowe
- imprezę integracyjną w karczmie góralskiej
- wycieczkę z przewodnikiem
- bezpłatne korzystanie z AQUA PARKU

Uwaga: Istnieje możliwość pobytu z osobą towarzyszącą (lub całą rodziną), cena od 270zł za osobę (3 dni - zakwaterowanie ze śniadaniem)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ

I dzień:

- od godz. 11.00 - przyjazd uczestników
- godz. 12.30 - obiad
- godz. 13.30-18.00 - zajęcia



godz. 18.30 - kolacja integracyjna

II dzień:

godz. 8.00-8.30 - śniadanie

godz.8.30-14.00 - zajęcia

godz. 14.00 - obiad

godz. 14.30 - wycieczka z przewodnikiem

godz. 19.00 - kolacja

III dzień:

godz. 8.00-8.30 - śniadanie

godz. 8.30-12.30 - zajęcia

godz.12.30 - obiad

wyjaz uczestników

### **Promocja cenowa! (\*)**

- **5 % rabat przy zgłoszeniu 1 osoby**
- **10 % rabat przy zgłoszeniu 2 osób**

*\* Promocja obowiązuje przy zgłoszeniu do 23.07.2010 r.*

- Zgłoszenia prosimy przysyłać faxem/pocztą z podpisem i pieczętką osoby decyzyjnej.
- Zgłoszenie przesłane e-mailem ma formę wstępnej rezerwacji
- Potwierdzenie i rachunek wysyłamy zgłoszonym uczestnikom 7 dni przed szkoleniem
- W przypadku rezygnacji z udziału w szkoleniu-zwrotu całości kwoty dokonujemy na podstawie pisemnej lub telefonicznej informacji do 10 dni przed szkoleniem
- **Uwaga:** organizator zastrzega sobie prawo zmiany pensjonatu na równorzędny standardem

### **DODATKOWE INFORMACJE**

**MASTERS CSB, ul. Strażacka 8/90, Lublin**  
**fax: (81) 532 50 62, tel: (81) 534 13 01, 533 31 39**