

ZETOM-CERT

ISO 9001

Program szkolenia

**„Autoprezentacja i wystąpienia publiczne”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Godzina** | **DZIEŃ 1** |
| **9.00 – 9.15** | **Powitanie uczestników i wprowadzenie** |
| **9.15 – 10.30** | **Autoprezentacja i kreowanie swojego wizerunku:**- cel i zasady kreowania wizerunku- określenie swoich słabych i mocnych stron- jaki jest Twój motyw przewodni (lejtmotiv)?- najczęściej popełniane błędy podczas autoprezentacji**Trema – obawa przed wystąpieniem:**- powody obaw w sytuacji prezentacji publicznej- jak radzić sobie z tremą – praktyczne wskazówki |
| **10.30 – 10.45** | **Przerwa** |
| **10.45 – 12.15** | Mówca – czynniki wpływające na miano dobrego prezentera.Komunikacja werbalna:- zakłócenia w procesie komunikacji- przekazywanie emocji, akcentowanie zdań, siła głosu- wymowa – ćwiczenia- bariery komunikacyjne i ich pokonywanie- mowa windowa |
| **12.15 – 12.30** | **Przerwa**  |
| **12.30 – 14.00** | Techniki retoryczne – jak tworzyć argumenty:- narracja- metafora- cytaty- powtórzenia- kontrast, itp.Zachowania niewerbalne:- znaczenie mowy ciała podczas wystąpień- elementy, nad którymi warto popracować:a. postawa ciałab. twarz – centralny punkt Twojego ciałac. wzrokd. gestykulacjae. ubiór |
| **14.00 – 14.15** | **Przerwa** |
| **14.15 – 15.45** | Systemy reprezentacyjne:- autodiagnoza- ćwiczenia w przygotowywaniu wystąpień z wykorzystaniem systemów  ReprezentacyjnychTypy słuchaczy i sposoby reagowania na ich trudne zachowania |
| **16.00** | **Zakończenie szkolenia** |