

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 ciała  b. twarz – centralny punkt Twojego ciała  c. wzrok  d. gestykulacja  e. ubiór |
| **14.00 – 14.15** | **Przerwa** |
| **14.15 – 15.45** | Systemy reprezentacyjne:  - autodiagnoza  - ćwiczenia w przygotowywaniu wystąpień z wykorzystaniem systemów  Reprezentacyjnych  Typy słuchaczy i sposoby reagowania na ich trudne zachowania |
| **16.00** | **Zakończenie szkolenia** |