

# Autoprezentacja i wystąpienie publiczne

## #1 Jak zmienić stres i treść w pewność siebie?

- **Przyczyny stresu** - jak się przygotować i o co zadbać przed prezentacją.
- **Objawy stresu** - perspektywa prezentera i publiczności,
- Techniki obniżania stresu,
- Techniki uruchamiania poczucia pewności siebie.

## #2 Jak budować autorytet naturalną dla Ciebie mową ciała?

- **Wzrok i kontakt wzrokowy** - dostaniesz kilka technik, dzięki którym Twoje oczy będą wiedziały co robić;):
  - na konferencjach i eventach gdy publika ma dziesiątki/setki osób,
  - na kameralnych wystąpieniach dla kilku osób,
  - podczas wywiadów/udziału w programach TV.
- **Poruszanie się przed publicznością** - dowiesz się (w wersji online) i przećwiczysz (w wersji stacjonarnej):
  - **proksemikę** - jakie odległości zachować, jak i gdzie chodzić po scenie,
  - **gdzie i jak siadać** (bez przeszkód, przy stole, na kanapie/fotelu - zwłaszcza w TV),
  - **jak poruszać się przy narzędziach** - rzutniku, mównicy, flipcharcie.
  - **Elementy savoir-vivre w autoprezentacji** - czego nie wypada a co wolno robić.
- **Mowa ciała - body language** - nauczymy Cię czuć się w swoim ciele podczas wystąpień publicznych jak ryba w wodzie! Dopasujemy najlepiej pasujące do Ciebie i wspierające Twój autorytet:
  - mimikę,
  - postawę,
  - gesty statyczne,
  - gestykulację,
  - gestykulację z mikrofonem, prezydentem lub podkładką/deską,
- **Elementy savoir-vivre w autoprezentacji** - czego nie wypada a co wolno robić

## #3 Sztuka prezentacji w krótkich wypowiedziach

Jaką strukturę powinna mieć wypowiedź, gdy występujesz:

- przed kamerą TV w wywiadach, śniadaniówkach, reportażach, itp.,
- na konferencjach prasowych,
- na eventach.

# Autoprezentacja i wystąpienie publiczne

## #4 Jak dźwiękiem i wymową budować wizerunek profesjonalnego mówcy?

- **Twój głos** nabierze mocy i barwy dzięki prostym ćwiczeniom do pracy nad emisją głosu:
  - dykcją,
  - pauzami,
  - oddychaniem,
  - oraz modulacją następującymi elementami:
    - głośnością,
    - szybkością,
    - intonacją,
    - tembrem.
- **Mikrofon** - przećwiczysz mówienie do mikrofonu (*w wersji stacjonarnej do mikrofonu ręcznego*) tak, by nie ograniczał Twojej modulacji, a wręcz ją podkreślał.

## #5 Jak radzić sobie z niewygodnymi pytaniami i zarzutami

Dostaniesz i przećwiczysz sposoby reakcji gdy:

- nie znasz odpowiedzi na zadane pytanie,
- pytanie wykracza poza Twoje kompetencje,
- zadane pytanie ma w podtekście zarzut,
- dostajesz jawny zarzut/obiekcję,
- odbiorca nie zgadza się z Tobą.

## #6 Jak prezentować się online?

- Mowa ciała podczas autoprezentacji online
- Jak utrzymać uwagę uczestników autoprezentacji online?
- Skuteczne techniki pobudzania zainteresowania i utrzymania uwagi podczas autoprezentacji online
- Jak wprowadzić więcej interakcji podczas autoprezentacji online
- Jak dobrze rozpocząć autoprezentację online?
- Jak w online mówić z pasją i energią i zadbać o emocjonalny przekaz?

Masz pytania?  
Zapraszam do kontaktu

Ania Łukasiewicz

Koordynator  
ds. kluczowych klientów

531 314 431  
[ania.lukasiewicz@4grow.pl](mailto:ania.lukasiewicz@4grow.pl)



4GROW.pl