

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 Asertywna postawa - wyrzucamy bariery asertywności z Twojej głowy

- **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.
- **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.
- **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, prezenterem lub podkładką/deską,
- **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.

Autoprezentacja i wystąpienie publiczne

#3 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.

#4 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.

#5 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.



Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu

Gabriela Majchrzyk
Koordynator
ds. szkoleń otwartych
789 220 112
gabriela.majchrzyk@4grow.pl