

Wystąpienia publiczne i autoprezentacja - uwolnij swój potencjał!

#1 Jak zmienić stres i treść w energię i pewność siebie podczas występów publicznych?

Stres Twoim największym sprzymierzeńcem? TAK, jeśli wiesz jak go wykorzystać do występów i prezentacji:

- Techniki obniżania stresu z poziomu mózgu gadziego i ssaczego.
- Techniki uwalniania **energii** stresu do **dynamicznej ekspresji** ciała i dźwięku.
- Techniki uruchamiania **poczucia pewności siebie**.

Pożegnaj się z: drżącym głosem, rękami, wypiękami na dekolcie i obniżeniem sprawności intelektualnej!

#2 Twój Głos - silny, barwny i dynamiczny podczas wystąpienia publicznego!

• **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.

#3 Jak dynamicznie prowadzić prezentacje online i hybrydowe?

Ten moduł realizujemy podczas treningu indywidualnego, który masz w pakiecie ze szkoleniem - patrz sekcja Benefits.

- Mowa ciała podczas prezentacji online
- Jak utrzymać uwagę uczestników prezentacji online?
- Skuteczne techniki pobudzania zainteresowania i utrzymania uwagi podczas prezentacji online
- Jak mówić z pasją i energią i zadbać o emocjonalny przekaz?
- Zakończenie prezentacji online – czyli jak zadbać o efektywność
- Jak zbudować strukturę narracji storytellingu:
 - utrzymującej w skupieniu i ciekawości
 - wzbudzającej emocje
 - skłaniającej do refleksji i pamiętania o Twoim przekazie
- Jakie elementy lingwistyczne zawrzeć w storytellingu, by:
 - pobudzać wyobraźnię
 - wzbudzać uczucia
 - umożliwić podświadomą asocjację z historią i utożsamianie się z bohaterem a tym samym - przekonać odbiorcę poprzez argumenty emocjonalne.

Wystąpienia publiczne i autoprezentacja - uwolnij swój potencjał!

#4 Mowa ciała podczas wystąpienia publicznego - w końcu! - Twoja prawdziwa, energiczna, pewna siebie, naturalna i opanowana...

- **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,
 - podczas prowadzenia spotkań/prezentacji w systemie wideokonferencji lub mieszanym - część osób na sali, część łączy się wideokonferencją,
- **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** (Twoje najlepsze wyrazy twarzy),
 - **postawę** (m.in. układy nóg, ustawienie bioder),
 - **gesty statyczne** (m.in. łódki, wieżyczki, macho itp),
 - **gestykulację** (dodającą dynamiki Twojemu wystąpieniu),
 - gestykulację z mikrofonem, prezerterem,
 - gestykulację z podkładką/deską.

Poruszanie się przed publicznością - pozyskasz wiedzę i przećwiczysz :

- **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 prezentacji** - czego nie wypada a co wolno robić.

Jak dbamy o Twoje potrzeby:



Wystąpienia publiczne i autoprezentacja - uwolnij swój potencjał!

#5 Optymalizujemy Twoje wystąpienia publiczne podczas szkolenia

Dopasujemy całą Twój warsztat związany z ciałem, głosem, poruszaniem się i emanowaniem pewnością siebie, gdy:

- Twoje wystąpienie publiczne dotyczy:
 - ryzyk i problemów,
 - rekomendacji i pomysłów,
 - produktów,
 - liczb (i kochasz Excela;)),
 - nowych informacji,
 - rozwoju kompetencji odbiorców.
- będziesz prezentować przed:
 - zarządem, menadżerami,
 - członkami zespołu projektowego lub współpracownikami,
 - uczestnikami konferencji, prelekcji, seminarium,
 - przed klientem w kameralnym gronie,
 - kamerą.

Indywidualny plan rozwojowy nagrany dla Ciebie przez trenera:

- Co wzmacniać,
- Czego unikać,
- Nad czym pracować w pierwszej kolejności.



**Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu**

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

Wystąpienia publiczne i autoprezentacja - uwolnij swój potencjał!

#6 Storytelling. Jak wzbudzać emocje pozostając na długo w pamięci z pożądanym przekazem?

- Jak zbudować strukturę narracji storytellingu:
 - utrzymującej w skupieniu i ciekawości
 - wzbudzającej emocje
 - skłaniającej do refleksji i pamiętania o Twoim przekazie
- Jakie elementy lingwistyczne zawrzeć w storytellingu, by:
 - pobudzać wyobraźnię
 - wzbudzać uczucia
 - umożliwić podświadomą asocjację z historią i utożsamianie się z bohaterem a tym samym - przekonać odbiorcę poprzez argumenty emocjonalne.

#7 Trudny uczestnik - jak radzić sobie z niepożądanymi zachowaniami publiczności w trakcie wystąpienia?

- Publiczność niezainteresowana, znudzona - techniki do pobudzania
- Jak sobie radzić, kiedy wydarzy się coś nieprzewidywanego
- Jak reagować, gdy nie znamy odpowiedzi na zadane pytanie, lub pytanie wykracza poza Twoje kompetencje
- Odbiorca nieśmiały, małomówny - techniki do otwierania
- Uczestnik gadatliwy, błaznujący - techniki do wyciszania
- Odbiorca czelendźujący - techniki do wychodzenia z (o)presji
- Uczestnik konfliktowy - techniki do budowania porozumienia i partnerstwa w sytuacji, gdy:
 - zadane pytanie ma w podtekście zarzut, np. "Ile lat Pan(i) pracuje w biznesie/tej roli...?"
 - dostajesz jawny zarzut/obiekcję, np. "Nie znasz się!"
 - odbiorca nie zgadza się z Tobą, np. "To się nie uda!"
 - ktoś podkopuje Twój autorytet, np. "Do brzegu!".