

Prezentacje biznesowe i wystąpienia publiczne

#1 Jak zmienić stres i treść w pewność siebie?

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, wypiekami na dekolcie i obniżeniem sprawności intelektualnej!

Jak dbamy o Twoje potrzeby:



#2 Jak zaciekać publiczność w trakcie wystąpienia?

Już od pierwszych Twoich słów, ba, nawet zanim cokolwiek wypowiesz - publiczność z isierką w oku i zaciekawieniem przygląda się temu, jak występujesz i słucha w pełnej uważności, co mówisz.

Przygotuj się na to - to bardzo przyjemne, doceniające patrzeć na tak zainteresowanych odbiorców.

- **To uzależnia - na prawdę, chcesz więcej i więcej prowadzić prezentacji, występować publicznie:)**
- **Budowanie zaciekawienia, napięcia, dialogu, rozbawienia:**
 - zabiegami retorycznymi,
 - **strukturą Sinusoidy™**,
 - **strukturą Rekina™**,
 - fantami i rekwizytami,
 - **narzędziami wspierającymi** (slajdy, flip, karty, itp),
- **Zabiegi retoryczne:**
 - Metafora, odroczenie, pauzy, powtórzenia, antytezy, anegdota, pytania i pytania retoryczne.

Prezentacje biznesowe i wystąpienia publiczne

#3 Mowa ciała podczas wystąpienia publicznego - w końcu! - Twoja prawdziwa, energiczna, pewna siebie, naturalna i opanowana... Głos silny, barwny i dynamiczny. To Twoje nowe umiejętności - to warsztat, który się ćwiczysz i którego Cię nauczę!

- **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, prezydentem,
 - 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,
- **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.

Prezentacje biznesowe i wystąpienia publiczne

#4 Jak przekonywać do swoich pomysłów, rekomendacji i pożądanej decyzji po Twoim wystąpieniu publicznym - techniki prezentacji perswazyjnych

- Co decyduje o efektywności Twojego przekazu - psychologia przekonywania w wystąpieniu publicznym
- **Przekonujące struktury i scenariusze wystąpień publicznych używane przez najlepszych mówców** (m.in. Steve Jobs, Anthony Robbins, Brian Tracy, Barack Obama)
- **Projektowanie struktury treści** – czyli co zrobić, by przekaz był utrzymujący skupienie, zrozumiały i efektywny:
 - **Struktura Perswazji™** – jak wzbudzić i utrzymać dynamikę oraz przekonać odbiorcę do pożądanych myśli i decyzji,
 - **Model Rekina™** – jak zjednać sobie odbiorcę i zostawić na długo w jego głowie nasze wystąpienie publiczne.,
- **Wzorce budowania, funkcje i proporcje treści:** wstępu, rozwinięcia i zakończenia,
- **Zarządzanie czasem** - proporcje czasowe dla elementów wystąpienia i prezentacji.

#5 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
- Odbiorca nieśmiały, małomówny - techniki do otwierania
- Uczestnik gadatliwy, błaznujący - techniki do wyciszania

szkolenie
prowadzimy
w formule:

- ✓ stacjonarnej
- ✓ on-line
- ✓ hybryda - MIX

Prezentacje biznesowe i wystąpienia publiczne

#6 Optymalizujemy Twoje wystąpienia

Dopasujemy całą Twój warsztat związany z ciałem, technikami oraz narzędziami zewnętrznymi gdy:

- **Twoje wystąpienie dotyczy:**
 - liczb (i kochasz Excela;;),
 - produktów,
 - ryzyk i problemów,
 - rekomendacji i pomysłów,
 - nowych informacji,
 - rozwoju kompetencji odbiorców,
- **Będiesz 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.

#7 Jak dynamicznie prowadzić prezentacje online?

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

- 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



**Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu**

Adrianna Ostrowska
Koordynator ds. Szkoleń Otwartych
789 220 112
adrianna.ostrowska@4grow.pl