

Odwaga i autoprezentacja w wystąpieniach publicznych

Wystąpienia publiczne stresują nawet najlepszych mówców. Stres i obawa „jak wypadnę?” pojawia się naturalnie niezależnie od doświadczenia. Ważne by stres nie paraliżował w stopniu powodującym dyskomfort i destrukcję. Ćwiczenia! To najlepszy sposób by minimalizować strach i rozwijać pewność siebie.

Szkolenie przygotowuje do skutecznych rozmów biznesowych i satysfakcjonujących wystąpień publicznych, uczy, jak poprawić wizerunek, sposób mówienia i jak zwiększyć odporność na stres i tremę na zebraniach zespołowych, konferencjach i w kontakcie bezpośrednim z klientem.



Przeznaczenie szkolenia

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących głosem, ale nie tylko dla profesjonalistów. Dla każdego kto chce lepiej prowadzić rozmowy biznesowe, występować publicznie i skutecznie radzić sobie ze stresem i tremą.



Korzyści wynikające z ukończenia szkolenia

Po ukończeniu zajęć uczestnik:

- Z odwagą i mniejszym oporem podejmuje się wystąpień, przemowy.
- Wie, jak poprawić wizerunek podczas wystąpienia.
- Ma większą pewność siebie.
- Umie wyrażać się w pełni, skutecznie negocjować i lepiej stawiać granice.

- Zwiększa chęć (nie unika) do wystąpień publicznych, przemawiania i negocjacji.
- Poprawia jakość rozmów z klientem w kontakcie bezpośrednim.
- Lepiej radzi sobie ze stresem.



Oczekiwane przygotowanie słuchaczy

Wygodny strój



Język szkolenia

- Szkolenie: polski
- Materiały: polski



Czas trwania

2 dni / 10 godzin

Agenda szkolenia

1. Postawa ciała.
2. Techniki oddechowe i relaksacyjne.
3. Autoprezentacja.
4. Emisja głosu – jak brzmieć jak lektor? Wiarygodnie, dojrzałe i spójnie z wizerunkiem.
5. Poznanie ćwiczeń poprawiających nasz sposób wypowiedzania się.
6. Odwaga i „moc” w wystąpieniach publicznych, jak ją odnaleźć i odpowiednio wykorzystać?
7. Jak sobie radzić ze stresem, gdy nogi się trzęsą, w gardle sucho i ze stresu tracę oddech?
8. Sposoby na zwiększenie pewności siebie.
9. Jak odnaleźć w sobie charyzmę?

10. Nauka pracy z mikrofonem i przed kamerą.
11. Jak świadomie i skutecznie przemawiać?
12. Jak polubić swój głos – polubić siebie?