



Sztuka występów publicznych

Czas trwania: 16 godzin dydaktycznych

Zakres tematyczny

1. Mosty i mury w komunikacji

- Bariery w komunikacji - z czego wynikają, jak je wyeliminować?
- Stereotypy, przekonania a skuteczność przekazu
- Słyszeć nie znaczy słuchać – sztuka aktywnego słuchania
- Parafraza, dopytywanie – trening

2. Różnice i podobieństwa

- Znaczenie różnic w komunikacji
- Typy osobowości i ich wpływ na komunikację
- Typy osobowości – autoanaliza
- Typ osobowości a styl komunikacji – umiejętność rozpoznania i dopasowania

3. Sztuka autoprezentacji

- Mowa ciała – znaczenie mowy niewerbalnej
- Odczytywanie mowy ciała rozmówcy - trening
- Pierwsze wrażenie – pierwszy komunikat
- Znaczenie kontaktu wzrokowego

4. Wystąpienia publiczne – Podstawy

- Autodiagnoza – moje mocne strony i obszary doskonalenia
- 15 zasad dobrego wystąpienia
- Kanapka motywacyjna – konstruktywna krytyka

5. Wystąpienia publiczne – nadawca

- Przygotowanie do wystąpienia – przygotowanie emocji, głosu, ciała
- Techniki radzenia sobie ze stresem – trening wybranych technik



- Kotwiczenie pozytywnych emocji, budowanie pewności siebie

6. Wystąpienia publiczne – odbiorca

- Znaczenie kontaktu wzrokowego
- Utrzymanie kontaktu wzrokowego z dużą grupą słuchaczy
- Gesty i słowa koncentrujące uwagę słuchaczy
- Indywidualne wzorce myślenia – różnice odbioru informacji

7. Wystąpienia publiczne – przekaz

- „Zdolności koncentracji słuchaczy a materiał, który chcę przekazać”
- Układ prezentacji – prawa pamięci a czas prezentacji
- Wzrokowcy, słuchowcy, kinestetycy – pobudzaj zmysły, docieraj do wszystkich odbiorców
- Słowa, których unikać i te, które koncentrują uwagę odbiorców

8. Podsumowanie

- „Moje mocne strony i plan doskonalenia” *[praca indywidualna, konsultacja trenerska] – na podstawie przeprowadzonej przez uczestników prezentacji (opcjonalnie z użyciem kamery)*