

Wystąpienia publiczne

Opis

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom praktycznej i teoretycznej wiedzy w wystąpieniach publicznych, rozwinięcie umiejętności utrzymywania kontaktu wzrokowego z grupą, poznanie znaczenia pierwszego wrażenia, praca nad emisją głosu i mową ciała. Warsztaty z użyciem kamery.

Program szkolenia

1. Komunikacja niewerbalna

- Efekt pierwszego wrażenia
- Panowanie nad gestami i mikro gestami
- Dopasowanie gestykulacji i mimiki do stylu i osobowości mówcy
- Praktyczne ćwiczenia rozwijające umiejętność komunikowania się niewerbalnego

2. Praca nad emisją głosu

- Ćwiczenia na pracę z głosem/Emisja głosu

3. Poznanie retoryki

- Budowanie napięcia
- Anegdota
- Metafora
- Antyteza
- Pytania i pytania retoryczne – budowanie dialogu
- Pauza
- Słowa kluczowe

4. Budowanie i prowadzenie wystąpienia

- Radzenie sobie ze stresem
- Utrzymywanie kontaktu emocjonalnego z odbiorcą

- Techniki podtrzymywania uwagi
- Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami i osobami
- Odpowiadanie na pytania z Sali
- Najczęściej popełniane błędy
- Znalezienie własnego stylu
- Trening z kamerą

5. Skuteczne techniki budowania pewności w wystąpieniach

- Pewność siebie w wystąpieniach na początku spotkania w trakcie i na końcu

6. Warsztat z kamerą budujący pewność siebie

- Indywidualne wystąpienia uczestników szkolenia
- Modulacja głosem, wykorzystywanie pauz
- Postawa ciała i gestykulacja
- Dynamika na siedząco i stojąco
- Komunikacja dwustronna
- Kontakt wzrokowy
- Pewność wypowiedzi
- Indywidualny feedback/informacja zwrotna od trenera i analiza nagrania

Czas trwania

1 dzień (8 godzin)

Certyfikat

Uczestnicy szkolenia otrzymują imienne certyfikaty sygnowane przez Expose sp. z o. o.

Cena szkolenia zawiera

- ✓ przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia przez doświadczonego trenera
- ✓ wystawienie certyfikatów po zakończonym szkoleniu
- ✓ rekomendacje dla uczestników szkolenia w zakresie dalszej pracy w obszarze szkolenia
- ✓ opiekę koordynatora szkolenia
- ✓ całodzienny serwis kawowy oraz lunch