

SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH I AUTOPREZENTACJA Z UWZGLĘDNIENIEM WYSTĄPIEŃ ONLINE



Fundacja Rozwoju
Demokracji Lokalnej
im. Jerzego Regulskiego

SZKOLENIA ON-LINE

CELE I KORZYŚCI

Uczestnicy podczas szkolenia:

- Uświadomią sobie istotę autoprezentacji w wystąpieniach publicznych.
 - Dowiedzą się, jak należy przygotować się do wystąpienia publicznego i jak przygotować wystąpienie.
- Uświadomią sobie rolę oddechu, artykulacji i emisji głosu w wystąpieniach i autoprezentacji.
 - Poznają podstawowe techniki ćwiczeń oddechowych, artykulacyjnych i emisyjnych.
 - Dowiedzą się, na czym polegają błędy i bariery w komunikacji z audytorium podczas wystąpienia.
- Poznają zasady występowania przed ludźmi i przed kamerą.
- Uświadomią sobie zasady wystąpień online.
 - Uświadomią sobie własne gesty, mimikę i predyspozycje.
 - Nauczą się wykorzystywać „grę ciała” w wystąpieniach publicznych.
 - Poznają różne schematy prezentacji.
 - Poznają różne style wystąpień publicznych.
 - Dowiedzą się, na czym polega spójność, nauczą się rozpoznawać przejawy niespójności u innych osób i zapobiegać przejawom niespójności u siebie.

PROGRAM:

Moduł 1.

Efekty wpływu społecznego w wystąpieniach publicznych.

Cel: Uświadomienie uczestnikom istoty autoprezentacji i wystąpień publicznych.

- Istota autoprezentacji i wystąpień publicznych.
- Identyfikacja umiejętności i wewnętrznych zasobów w kontekście autoprezentacji i wystąpień publicznych.
- Rola powitania w wystąpieniach publicznych i autoprezentacji.
- Psychologia pierwszego wrażenia: rola oceny w kontakcie z odbiorcą.
- Zasady wpływu społecznego w kontekście pierwszego wrażenia.

Moduł 2.

Komunikacja interpersonalna w wystąpieniach publicznych.

Cel: Uświadomienie uczestnikom istoty komunikacji interpersonalnej w wystąpieniach publicznych.

- Różne typy odbiorców – sposoby docierania do nich.
- Mowa ciała: gesty – ich rola i znaczenie, mimika twarzy.
- Techniki budowania kontaktu z audytorium.
- Sposoby budowania własnej wiarygodności.
- Spójność i brak spójności w wystąpieniach publicznych.

Moduł 3.

Zasady wystąpień publicznych.

Cel: Poznanie przez uczestników zasad wystąpień publicznych.

- Jak zacząć i jak zakończyć (zamknąć) wystąpienie?
- Zasady budowania wystąpienia publicznego.
- Schematy wystąpień publicznych.

- Nauczą się technik oddziaływania na różnego rodzaju odbiorcę.
- Uświadomią sobie indywidualne schematy reagowania na stres w wystąpieniach publicznych i poznają techniki radzenia sobie ze stresem.

Uczestnicy po szkoleniu:

- Będą potrafili skuteczniej przygotować się do wystąpienia (prezentacji), a także skuteczniej zaprezentować siebie i swoją organizację.
- Będą potrafili unikać błędów i barier komunikacyjnych podczas wystąpienia.
- Wiedza zdobyta podczas szkolenia ułatwi uczestnikom wybrać styl wystąpienia w zależności od własnych potrzeb, predyspozycji i publiczności.
- Będą potrafili „trafić” do różnego typu odbiorców.
- Będą potrafili budować własną wiarygodność w oczach publiczności.
- Będą mieli większą świadomość własnego ciała w wystąpieniach publicznych.
- Będą znali zasady wystąpień online.
 - Będą bardziej pewni siebie.
 - Będą lepiej potrafili sobie radzić z lękiem i stresem przed wystąpieniem publicznym.

ADRESACI:

Zajęcia adresowane są do każdej osoby, która występuje publicznie i świadomie chce dbać o swoją autoprezentację.

- Kotwice - jak zainteresować publiczność i sprawić, aby lepiej rozumiała i zapamiętała wystąpienie.
- Style wystąpień publicznych – ćwiczenia poszczególnych stylów wystąpień
- Schematy językowe w wystąpieniach publicznych. Jak mówić, a jak nie mówić, aby dobrze wypaść.
- Zasady budowania kontaktu w trudnych sytuacjach.

Moduł 4.

Savoir-vivre i stres w wystąpieniach publicznych.

Cel: Uświadomienie uczestnikom podstawowych zasad savoir - vivru w wystąpieniach publicznych.

- „Nie suknia zdoobi człowieka”, a jednak „Habit czyni mnicha” - Jak cię widzą tak cię piszą, czyli jak dbać o własny wizerunek i godnie reprezentować instytucję, w której pracuję.
- Psychologia ubioru i koloru w wystąpieniach publicznych i autoprezentacji.
- Stres w wystąpieniach publicznych: identyfikacja indywidualnych schematów reagowania na stres.
- Techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach publicznych.
- Techniki wzmacniania pewności siebie.

Moduł 5.

Wystąpienia publiczne online.

Cel: Uświadomienie uczestnikom podstawowych zasad online w wystąpieniach publicznych.

- Praca z kadrem - jak ustawić kadr, żeby był wzmocnieniem przekazu.
- Światło - na co zwrócić uwagę, czego unikać.
- Oko kamery - jak wykorzystać kamerę, żeby odbiorcy mieli poczucie, że przekaz jest kierowany do nich, a nie w próżnię.
- Webinary, live’y - jak je wykorzystać do budowania marki instytucji.

PROWADZĄCA:

Trener - szkoleniowiec (certyfikat II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego); certyfikowany coach (certyfikat Multi Level Coaching); metodyk Szkoły Trenerów i Doradców Biznesu Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej w Warszawie; Mistrz Praktyk NLP; maratonka - zdobywczyni Korony Maratonów Polskich. Wielokrotnie występowała w roli eksperta w programach telewizyjnych i radiowych.

TERMIN SZKOLENIA:

2 września 2020 r., godz. 10.00 – 14.00.

CENA:

260 zł netto. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych. Cena zawiera: udział w profesjonalnym szkoleniu on-line, materiały szkoleniowe przekazane w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia, możliwość konsultacji z trenerem.

ZGŁOSZENIA:

Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać mailem na adres: biuro@frdl-lodz.pl lub poprzez formularz zgłoszenia na www.frdl-lodz.pl **do 28 sierpnia 2020 r.**

UWAGA: LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!

DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego
NIP: 522-000-18-95

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Szkoleniowe w Łodzi
ul. Jaracza 74 90-242 Łódź
tel. 42 307 32 38, fax: 42 288 12 86
e-mail: biuro@frdl-lodz.pl

Co to jest webinarium i jak będziemy je realizowali?

- Szkolenie to będzie realizowane w formie on-line. Udział pozwoli zapoznać się z tematem prezentowanym na żywo przez eksperta, zadać mu pytanie na czacie i porozmawiać z innymi uczestnikami.
- Nasze szkolenia on-line wyróżnia to, że prowadzone są z najlepszymi trenerami i ekspertami, praktykami w temacie szkolenia, których znają Państwo ze szkoleń stacjonarnych.
- Będą Państwo widzieli i słyszeli trenera oraz wyświetlane przez niego materiały, prezentacje, filmy instruktażowe, dokumenty.
- Zarówno przed spotkaniem, jak i w jego trakcie mogą Państwo zadawać pytania poprzez czat. Trener odpowiada na te pytania na bieżąco lub w drugiej części szkolenia w sesji pytań i odpowiedzi.
- Platforma, na której odbywa się webinarium, jest dostępna bezpośrednio przez przeglądarkę internetową, np. Google Chrome lub inną. Potrzebny jest komputer z dostępem do Internetu. Przydatne mogą być również słuchawki z mikrofonem, jeżeli chcieliby Państwo zabierać głos a liczba uczestników na to pozwala. Kamera w komputerze nie jest konieczna.
- Po przesłaniu karty zgłoszenia otrzymają Państwo na wskazany adres e-mail unikalny link do webinarium (wirtualnej sali szkoleniowej). Wystarczy kliknąć w ten link w konkretnym terminie i godzinie, w której planowane jest jego rozpoczęcie.
- Korzystanie z naszych webinarium jest bardzo proste. Jeżeli po raz pierwszy korzystają Państwo z naszego webinarium sugerujemy testowe połączenie we wskazanym przez nas terminie.
- Po spotkaniu otrzymają Państwo mailem elektroniczne materiały szkoleniowe a certyfikat ukończenia szkolenia zostanie przesłany, w zależności od Państwa preferencji, pocztą lub mailem. Płatność za szkolenie nastąpi na podstawie faktury przesłanej po szkoleniu mailem.

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora www.frdl-lodz.pl oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNIKA:

**Sztuka występów publicznych i autoprezentacja z uwzględnieniem występów online
(zajęcia ON-LINE)
2 września 2020**

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

1. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL DO KONTAKTU

2. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL DO KONTAKTU

3. Imię i nazwisko uczestnika,
stanowisko,
E-MAIL DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK NIE

Proszę o certyfikat w formie:

Papierowej

Elektronicznej e mail.....

UWAGA Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia (mail, fax lub formularz na www.frdl-lodz.pl). Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem będzie równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za to szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem przed lub po szkoleniu (na przelewie prosimy podać nazwę szkolenia).

NR RACHUNKU: Alior Bank: 78 2490 0005 0000 4600 9773 6707

Podpis osoby upoważnionej

