

MÓW TAK, ABY CIĘ SŁUCHANO – WYSTĄPIENIA PUBLICZNE, AUTOPREZENTACJA Z ELEMENTAMI MOWY CIAŁA.

WAŻNE INFORMACJE:

Zapraszamy Państwa na intensywne szkolenie z wystąpień publicznych, które odbędzie się **stacjonarnie w Katowicach**. To doskonała okazja, aby rozwijać swoje kompetencje komunikacyjne, zdobyć pewność siebie na scenie i nauczyć się skutecznie oraz atrakcyjnie przekazywać myśli, idee i efekty swojej pracy. Warsztat poprowadzi doświadczona Trenerka, posiadająca szeroką wiedzę i umiejętności w zakresie wystąpień publicznych, storytellingu, mowy ciała. Jest ona również konferansjerką wydarzeń biznesowych oraz reporterką, a dodatkowo zna samorząd, ponieważ przez wiele lat była jego częścią. Dzięki indywidualnemu podejściu Trenerki, otrzymacie Państwo wartościowe wskazówki i opinie, które pomogą osiągnąć sukces na scenie. Spotkanie będzie oparte na praktyce, co pozwoli bezpośrednio zastosować nowo zdobyte umiejętności. Poprzez różnorodne ćwiczenia i symulacje wystąpień publicznych, będziecie mieli Państwo okazję zdobyć pewność siebie i doskonalić techniki komunikacyjne, w tym mowę ciała.

Według Forbsa umiejętność publicznego występowania to obecnie jedna z najważniejszych kompetencji społecznych, a według najnowszych badań Uniwersytetu Stanforda, aż 86% ludzi przyznaje się do odczuwania tremy przed wystąpieniami publicznymi. Te dwie informacje pokazują, jak ważna jest, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, umiejętność występowania, wypowiedziania się publicznie, prezentowania efektów swojej pracy – ta umiejętność przydaje się zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym dlatego z pełnym przekonaniem zachęcamy Państwa do dołączenia do szkolenia, ponieważ kompetencje w zakresie wystąpień publicznych przydadzą się wcześniej, czy później każdemu z Państwa.

CELE I KORZYŚCI ZE SZKOLENIA:

- Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych i wystąpień się przed publicznością, skutecznego przekazywania myśli i przekonań – dostrzeżenie, że pozytywne nastawienie to połowa sukcesu.
- Zbudowanie większej pewności siebie: niwelowanie tremy, lęków i obaw związanych z wystąpieniem publicznym – czyli zamiana lęku w ekscytację.
- Poznanie wartości storytellingu w wystąpieniach publicznych – czyli, jak historię zaczerpnąć z życia.
- Poznanie różnych technik i strategii prezentacyjnych, takich jak mowa ciała, dykcja, ćwiczenia aparatu mowy, kontrola oddechu, opanowywanie tremy, posługiwanie się mikrofonem, interakcja z publicznością, opanowywanie „wpadek” na scenie.
- Możliwość wykorzystania umiejętności nabytych podczas szkolenia mogą do zwiększenia wpływu społecznego oraz budowania marki osobistej.
- Oswojenie lęku przed mikrofonem, sceną, dużą publicznością.
- Możliwość ćwiczenia w bezpiecznym, przyjaznym środowisku sali szkoleniowej.
- Umiejętność zamiany stresu w eustres – mobilizujący, dający chęć do działania i budzący w nas entuzjizm dobry stres.
- Możliwość uczenia się od jednej z najlepszych osób w zakresie wystąpień publicznych w naszym województwie – konferansjerkę, reporterkę, specjalistkę od tego, jak mówić, żeby nas słuchano i jak czuć się z tym dobrze.

PROGRAM:

1. Etapy konstruowania wypowiedzi.

- Mówmy całym sobą. Słowo wstępu o mowie werbalnej i niewerbalnej.
- Zasada 3P.
- Do kogo mówisz? Identyfikacja Twojego odbiorcy.
- Rola asystenta podczas wystąpień.
- Konferencje prasowe i relacje z mediami.
- Co może się nam przydać podczas wypowiedzi?
- Warsztaty z mikrofonem.
- Moc głosu - ton, tempo, głośność, melodyjność i artykulacja.
- Co i jak mówić, żeby Cię zapamiętano?
- Ruchy ciała mówcy – ćwiczenia warsztatowe.
- Przemieszczanie się w trakcie wypowiedzi.

2. Ciało prawdę Ci powie. Elementy mowy ciała w wystąpieniach publicznych.

- Warsztaty z lustrem.
- Moc uśmiechu – stwórz pozytywne wrażenie.
- Gesty, a słowa i wizerunek.
- Co mówią nasze ręce i nogi?
- Kiedy nasz rozmówca mija się.
- Gesty stresu i niepewności.
- Sylwetka może być asem w rękawie, czyli jak zapanować nad własnym ciałem.
- Faux pas, gafy i wpadki na scenie i jak na nie reagować.

ADRESACI: Pracownicy JST: wójtowie, burmistrzowie, prezydenci miast, starostowie oraz ich zastępcy, członkowie zarządów, sekretarze, skarbnicy, przewodniczący rad i radni, kadra kierownicza. Politycy i osoby aspirujące do zajmowania stanowisk politycznych. Osoby zainteresowane doskonaleniem i rozwojem osobistym.

Mów tak, aby cię słuchano – wystąpienia publiczne, autoprezentacja z elementami mowy ciała.



Szkolenie będziemy realizowali w formie stacjonarnej w siedzibie Ośrodka, Katowice, ul. Moniuszki 7; Katowice, III piętro.



Katowice, 23 sierpnia 2023 r. Szkolenie w godzinach 9:00-14:00



Cena: 450 PLN netto/os. Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

CENA zawiera:

udział w szkoleniu stacjonarnym z obszerną częścią warsztatową,
materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej,
przerwa kawowa,
certyfikat ukończenia szkolenia.

DANE

DO

KONTAKTU:

Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pańki
ul. Moniuszki 7, 40-005 Katowice
tel. 32 253 63 77, 206 80 39, 253 84 09; 535 486 614
szkolenia@okst.pl; roksana.nabialek@okst.pl

DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy
(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

NIP

Telefon

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

2. Imię i nazwisko uczestnika, stanowisko,
E-MAIL i TEL. 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 przesłanie faktury na adres mailowy:

Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:

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

Zgłoszenia prosimy przesyłać do 18 sierpnia 2023 r.

UWAGA! Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. Płatność należy uregulować przelewem na podstawie wystawionej i przesłanej FV.

Podpis osoby upoważnionej _____