

## JAK CIĘ WIDZĄ? CZYLI SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH I AUTOPREZENTACJA Z UWZGLĘDNIENIEM ONLINE

### WAŻNE INFORMACJE O SZKOLENIU:

Wystąpienia publiczne są ważnym narzędziem komunikacji, które mogą służyć różnym celom, takim jak informowanie, przekonywanie, motywowanie. Sztuka wystąpień publicznych i autoprezentacja odgrywają istotną rolę w różnych obszarach życia, a w dobie cyfrowej transformacji, umiejętność prezentowania się online stała się niezwykle istotna. Dobrze przygotowane i przekonujące wystąpienia publiczne może budować wiarygodność i zaufanie w oczach odbiorców. Osoby potrafiące klarownie i przekonująco wyrażać swoje myśli są postrzegane jako bardziej kompetentne i godne zaufania.

**Podczas proponowanych zajęć ekspertka przekaze informację jak stworzyć scenariusz wystąpienia, w jaki sposób przygotować się do wystąpienia publicznego, jak zapanować nad lękiem i stresem oraz w jaki sposób pracować z kadrem w przypadku wystąpień online.**

### CELE I KORZYŚCI:

- Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w umiejętności niezbędne do skutecznego i przekonującego występowania publicznego, co przyczynia się do ich sukcesu zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.
- Dzięki udziałowi w szkoleniu:
  - Uświadomisz sobie istotę autoprezentacji w wystąpieniach publicznych.
  - Poznasz zasady występowania przed ludźmi i przed kamerą.
  - Dowiesz się, jak należy przygotować się do wystąpienia publicznego i jak przygotować wystąpienie.
  - Uświadomisz sobie własne gesty, mimikę i predyspozycje.
  - Nauczysz się wykorzystywać „grę ciała” w wystąpieniach publicznych.
  - Poznasz rolę oddechu, artykulacji i emisji głosu w wystąpieniach i autoprezentacji.
  - Dowiesz się, na czym polegają błędy i bariery w komunikacji z audytorium podczas wystąpienia.
  - Uświadomisz sobie indywidualne schematy reagowania na stres w wystąpieniach publicznych i poznasz techniki radzenia sobie ze stresem.

### PROGRAM:

#### Moduł 1. Zasady tworzenia wystąpień publicznych – scenariusz.

- Jak zacząć i jak zakończyć (zamknąć) wystąpienie? (Kierunek, Koszyści, Fun).
- Struktura budowania wystąpienia publicznego.
- Kotwice - jak zainteresować publiczność i sprawić, aby lepiej rozumiała i zapamiętała wystąpienie.
- Schematy językowe w wystąpieniach publicznych. Jak mówić, a jak nie mówić, aby dobrze wypaść.
- Zasady budowania kontaktu w trudnych sytuacjach.

#### Moduł 2. Jak zostać charyzmatycznym mówcą.

- Istota autoprezentacji i wystąpień publicznych.
- Psychologia pierwszego wrażenia.

- Mowa ciała: gesty – ich rola i znaczenie, mimika twarzy.
- Techniki budowania kontaktu z audytorium.
- Sposoby budowania własnej wiarygodności. Identyfikacja umiejętności i wewnętrznych zasobów w kontekście autoprezentacji i wystąpień publicznych.
- Spójność i brak spójności w wystąpieniach publicznych.
- „Nie suknia zdobi 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.
- Stres w wystąpieniach publicznych: identyfikacja indywidualnych schematów reagowania na stres.
- Techniki radzenia sobie ze stresem w sytuacjach publicznych.

### **Moduł 3. Wystąpienia publiczne online.**

- Praca z kadrem - jak ustawić kadr, żeby był wzmocnieniem przekazu.
- Perspektywa – żabia, ptasia czy neutralna?
- 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, livy - jak je wykorzystać do budowania marki instytucji.

### **ADRESACI:**

Szkolenie adresowane do pracowników administracji publicznej, którzy występują publicznie i świadomie chcą dbać o swoją autoprezentację z uwzględnieniem online.

### **PROWADZĄCA:**

Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji. Bogate doświadczenie w prowadzeniu zajęć dla administracji publ. Na stałe współpracuje z Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu ze studentami studiów podyplomowych i dziennych. Przez kilka lat prowadziła zajęcia „Efektywne przetwarzanie informacji” dla studentów Szkoły Głównej Handlowej, Politechniki Warszawskiej, Akademii Medycznej. Od 2008 roku jest certyfikowanym coachem (certyfikat MLC), prowadzi indywidualne treningi z menedżerami wyższego szczebla i właścicielami firm. Oprócz business coachingu i manager coachingu prowadzi również life coaching.

### Jak cię widzą? Czyli sztuka występów publicznych i autoprezentacja z uwzględnieniem online



**17 maja 2024 r. Szkolenie w godzinach 10:00-15:00**



**MIEJSCE:** As-Bud Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe; al. Jerozolimskie 81; 02-001 Warszawa

**Cena 749,00 zł netto PLN. W przypadku zgłoszenia do 30 kwietnia cena wynosi 649,00 PLN netto.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

**Cena obejmuje:** Udział w profesjonalnym szkoleniu w wskazanej sali szkoleniowej która spełnia wszystkie wymogi w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa sanitarnego, materiały szkoleniowe w wersji papierowej, certyfikat ukończenia szkolenia, możliwość konsultacji z trenerem, przerwy kawowe i lunch.

#### DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej Centrum Mazowsze  
ul. Jelinka 6, 01-646 Warszawa  
tel. 533 721 103  
[szkolenia@frdl.org.pl](mailto:szkolenia@frdl.org.pl)

#### 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

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń FRDL zamieszczonym na stronie Organizatora [www.frdl.mazowsze.pl](http://www.frdl.mazowsze.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

#### Zgłoszenia prosimy przysyłać do **10 maja 2024 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 \_\_\_\_\_