
Temat szkolenia: **AUTOPREZENTACJA I WYSTĄPIENIA PUBLICZNE**

Czas trwania: 2 dni (16 godzin)

Cel główny szkolenia: Rozwój kompetencji z zakresu autoprezentacji i wystąpień publicznych

Cele szczegółowe szkolenia: Celem szkolenia jest podniesienie kompetencji z zakresu stosowania technik autoprezentacyjnych i umiejętności kreowania własnego wizerunku poprzez:

- dostarczenie wiedzy z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- określenie własnego stylu
- poznanie technik dobrego mówcy

Program szkolenia:

1. Autoprezentacja i kreowanie wizerunku
 - ✓ Czym jest autoprezentacja
 - ✓ Autodiagnoza własnego stylu
 - ✓ Błędy autoreprezentacyjne
 2. Stres i trema podczas wystąpień publicznych
 - ✓ Sposoby radzenia sobie ze stresem
 3. Zasady percepcji informacji
 4. Komunikacja werbalna podczas wystąpień
 - ✓ Jak być dobrym mówcą
 - ✓ Przekazywanie pozytywnych emocji
 - ✓ Właściwa wymowa
 - ✓ Bariery komunikacyjne
-

5. Znaczenie komunikacji niewerbalnej

- ✓ Mowa ciała
- ✓ Dress code

6. Techniki retoryczne

Korzyści wynikające ze szkolenia:

Udział w szkoleniu umożliwi uczestnikom doskonalenie umiejętności autoreprezentacyjnych. Poznają oni swoje mocne strony i nauczą się wykorzystywać je w praktyce. Dzięki poznanym zasadom savoir vivre biznesowego uczestnicy szkolenia staną się pewni siebie i z łatwością przezwyciężą stres towarzyszący prezentacją i wystąpieniom publicznym.

Metody prowadzenia szkolenia:

Szkolenie ma charakter praktyczny i prowadzone będzie metodami aktywizującymi. Przewiduje się wykorzystanie następujących technik prowadzenia zajęć:

- praca w grupach
 - ćwiczenia / analiza przypadków
 - burza mózgów
 - miniwykład
 - testy
-