

## ***Autoprezentacja i wystąpienia publiczne***

Szkolenie przeznaczone jest dla liderów i menedżerów, a także osób, które chcą rozwinąć swoje umiejętności występowania na forum, przemawiania w różnych okolicznościach, prezentowania opinii, argumentowania oraz przekonywania do swoich idei. Pozytywna autoprezentacja może zapewnić realizację planów i zamierzeń. Wymaga jedynie poświęcenia jej chwili uwagi i pracy, a następnie konsekwentnego stosowania nowych umiejętności i wiedzy w codziennym życiu.

### **Zagadnienia programowe:**

#### **1. Autoprezentacja i kreowanie swojego wizerunku:**

- siła pierwszego wrażenia, znaczenie drugiego i trzeciego wrażenia
- mowa ciała w trakcie wystąpień publicznych
- twarz – centralny punkt Twojego ciała
- wzrok – techniki kontaktu z publicznością
- najczęściej popełniane błędy
- lejtmotiv – Twoje życiowe motto podczas wystąpień
- budowanie wystąpienia w oparciu o systemy reprezentacji

#### **2. Etykieta ubioru w życiu zawodowym:**

- ubiór potwierdzający profesjonalizm i kompetencje mówcy
- kolory w ubiorze i inne elementy ubioru mówcy
- mówca przed kamerą

#### **3. Oswajanie tremy przed występami publicznymi:**

- Kwestionariusz przeglądu przekonań
- gafa, przejęzyczenie – jak sobie z tym poradzić
- jak odczuwana jest trema i sposoby na jej opanowanie
- wykorzystanie przestrzeni

#### **4. Schematy komunikacji niewerbalnej – kategorie V.Satir**

#### **5. Przygotowanie wystąpienia**

#### **6. Czas na prezentację**

#### **7. Zakończenie prezentacji**

#### **8. . Trudne sytuacje i błędy mówców:**

- typy słuchaczy
- pustka w głowie, „strzał w kolano”, trudne pytania

#### **9. Profesjonalny mówca – rozwijanie swoich umiejętności retorycznych**