

**SZTUKA
AUTOPREZENTACJI
I WYSTĄPIEŃ
PUBLICZNYCH**



Umiejętność odpowiedniego zaprezentowania się jest dziś kluczową kompetencją nie tylko w biznesie. Jak więc wyrzeć dobre wrażenie na rozmówcy w rozmowie jeden na jeden, w małym i większym gronie oraz na scenie? Jak przygotować się przed ważnym wystąpieniem i skutecznie zaprezentować się tak, aby nas zapamiętali?

Podczas szkolenia uczestnicy zdobędą informację zwrotną na swój temat - jak są postrzegani przez innych, jakie są ich mocne strony, co może przeszkadzać w odbiorze ich osoby; będą mogli również stworzyć i dostosować komunikaty do różnych typów słuchaczy, a także poznać i przećwiczyć techniki, które pomogą stanąć przed publicznością śmielej i efektywniej.

Bezspornym atutem szkolenia jest wykorzystanie na nim bogatego zaplecza multimedialnego, m.in. kamery filmowej z bardzo jasną, wymienną optyką, mikroportów oraz radiowego mikrofonu pojemnościowego. Tak zaawansowane zaplecze gwarantuje nie tylko bardzo atrakcyjny przebieg treningu, ale przede wszystkim szczegółowe informacje zwrotne dla uczestników na temat ich kompetencji z zakresu autoprezentacji i prezentacji.



Program szkolenia

Dzień 1 Autoprezentacja

- 🕒 Wprowadzenie do szkolenia.
- 🕒 Zapoznanie się z uczestnikami, ich celami i potrzebami.
- 🕒 Style komunikowania się na bazie metodologii FRIS®
- 🕒 Autodiagnoza własnego stylu komunikowania się i rozpoznawanie innych stylów. Nakreślenie mocnych stron i zagrożeń płynących z różnych stylów podczas (auto)prezentacji.
- 🕒 Tworzenie komunikatów z uwzględnieniem stylu rozmówcy.
- 🕒 Jak przygotować się na spotkanie, zrobić świetne pierwsze wrażenie oraz zbudować dobre relacje z rozmówcą.
- 🕒 Twoje ciało mówi - proksemika, postawa, mimika, gestykulacja, emisja głosu, elementy wizerunku.
- 🕒 Ćwiczenie rozmów typu „small talk”.
- 🕒 Prezentacja i ćwiczenie mowy windowej.
- 🕒 Stres przed wystąpieniem a świadomość mówcy. Model autorski YEP.
- 🕒 Wprowadzenie do 7 poziomów świadomości mówcy.
- 🕒 Podsumowanie dnia pierwszego.

Dzień 2 Audytorium

- 🕒 Powtórzenie dnia pierwszego w formie ćwiczeń.
- 🕒 Kim jest dobry mówca i jak się nim stać.
- 🕒 Więzy, relacja, wiarygodność.
- 🕒 Jak skonstruować dobrze przemówienie i prezentację.
- 🕒 Elementy dobrej historii.
- 🕒 Jak działa umysł słuchaczy i jak utrzymać ich uwagę (techniki zaciekawienia słuchaczy, model autorski MOVES i ćwiczenia z ruchu scenicznego, gestów, użycia rekwizytów innych pomocy wizualnych, głosu, doboru odpowiednich słów).
- 🕒 Wystąpienia uczestników z wykorzystaniem wszystkich przećwiczonych elementów.
- 🕒 Feedback grupy i trenera.
- 🕒 Podsumowanie szkolenia.

Inwestycja:

1490 PLN netto + 23% VAT



dla organizacji, które na szkolenie zapiszą minimum 2 pracowników, inwestycja wynosi
1290 PLN netto + 23% VAT za osobę

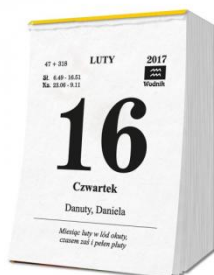
Cena obejmuje:

- 🕒 Przeprowadzenie szkolenia przez trenera Agatę Gorzelana-Weinstok
- 🕒 Materiały szkoleniowe
- 🕒 Certyfikaty ukończenia szkolenia
- 🕒 *Follow up* w postaci nagranych na video występów uczestników opatrzonych komentarzem trenera
- 🕒 Organizację szkolenia w komfortowej sali konferencyjnej
- 🕒 Ciągłe przerwy kawowe i lunchy

Dostępne terminy:

Łódź

06-07 listopada



Czas trwania:

2 dni

Godziny zajęć:

9:00 – 17:00



AGATA GORZELANA-WEINSTOK

trener przemówień publicznych, autoprezentacji i komunikacji w polskich i międzynarodowych przedsiębiorstwach, trener języka angielskiego biznesowego z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Pomaga w przełamywaniu barier w szeroko pojętej komunikacji, a także w odkrywaniu nowych możliwości i mocnych stron klienta. Z wykształcenia jest podwójnym **magistrem filologii (angielskiej i rosyjskiej)**, **certyfikowanym trenerem i partnerem FRIS®**, **certyfikowanym trenerem biznesu Akademii SET** oraz **trenerem, coachem i mówcą John Maxwell Team**.

Od 2014 roku Agata działa w największej i najstarszej międzynarodowej organizacji mówców i liderów Toastmasters International. W chwilach wolnych od pracy udziela się w klubie POZnaj **Toastmasters**, którego była **współzałożycielem i pierwszym prezesem**. Zdobyła między innymi tytuł **drugiego wicemistrza Polski w przemawianiu publicznym**, a także jest **finalistką** w międzynarodowym konkursie **mów humorystycznych w języku angielskim w finałach Europy**.

Ponadto należy do **członków założycieli John Maxwell Team Poland**. Jej mentorem jest John Maxwell, który uznawany jest za światowego klasy mówcę, coacha, trenera oraz guru w zakresie przywództwa.

Od 2017 współtworzy również projekt Pracownia Lidera, który ma na celu wspierać między innymi managerów małych i średnich przedsiębiorstw poprzez dostarczanie im wartościowych szkoleń i warsztatów.

A prywatnie? Jest entuzjastką podróży małych i dalekich, zdrowego odżywiania, sportów zimowych oraz gry na gitarze klasycznej. Przede wszystkim jednak jej **pasją jest występowanie na scenie, inspirowanie, edukowanie i pomaganie innym** odkrywać ich supermoce.