

## **Prezentacja i autoprezentacja podczas wystąpień publicznych**

### **1. Komunikacja werbalna, czyli co mówić i jak mówić:**

- plan wypowiedzi - treść prezentacji
- dobór słów
- układ słów
- odpowiednie przedstawianie faktów
- rozwijanie umiejętności korzystania z przykładów
- dobieranie treści i sposobu mówienia do celu prezentacji i rodzaju odbiorców
- ćwiczenie odpowiedniego stylu wypowiedzania się podczas prezentacji:
  - stosowanie odpowiednich form gramatycznych
  - używanie pojęć i terminów
  - analiza błędów i korygowanie nawyków językowych
  - manierezmy językowe
- ćwiczenie umiejętności korzystania z własnych emocji, czyli budowanie dramaturgii wystąpienia

### **2. Komunikacja niewerbalna (mowa ciała), czyli jak sprawić, żeby odbiorcy nas słuchali i lubili - praca nad:**

- postawę ciała,
- sposobem poruszania się, - tonem i siłą głosu, ( ćwiczenie dykcji i modulacji i emisji głosu)
- gestykulacją, - tempem wymowy, - kontrola nad kontaktem wzrokowym, - wskazówki dotyczące wyglądu: ubioru, atrybutów, fryzury, itd.
- praca nad utrzymywaniem odpowiedniego wyrazu twarzy

### **3. Przygotowanie części wizualnej prezentacji**

- tytuły, hasła, diagramy, schematy, rysunki
- dobre operowanie: - kolorem
  - wielkością i rodzajem czcionki
  - elementami graficznymi
- zasady kompozycji
- dobór treści do części wizualnej prezentacji
- korzystanie z różnych technik i mediów prezentacyjnych

### **4. Kontakt z publicznością**

- jak przygotować się do pytań publiczności
- kontakt z odbiorcami w zależności od: wielkości i typu audytorium oraz okoliczności wystąpienia
  - radzenie sobie z kłopotliwymi słuchaczami
- podstawowe techniki perswazji, czyli co robić i mówić, by przekonać publiczność

### **5. Radzenie sobie z treścią podczas wystąpienia**

- indywidualny dobór technik radzenia sobie z treścią w zależności od bodźca wywołującego napięcie
- ćwiczenia relaksacyjne na chwilę przed wystąpieniem, - elementy treningu relaksacji służące radzeniu sobie z przedłużającym się stresem

## **6. Analiza mocnych stron uczestników oraz obszarów, nad którymi należy jeszcze pracować**

## **7. Konstruowanie indywidualnych planów rozwoju dla każdego uczestnika**

### **Metody i techniki wykorzystywane podczas szkolenia Między innymi:**

- porównywanie dobrych i złych prezentacji
- mini-wykłady (prezentacja Power Point)
- praca z kamerą oraz analiza uzyskanego materiału
- analiza filmów szkoleniowych
- praca w grupie
- praca indywidualna - korzystanie z informacji zwrotnych

### **Uzyskane umiejętności:**

umiejętność publicznego prezentowania swoich poglądów

skuteczne zmniejszanie tremy

lepsze radzenie sobie z trudnymi pytaniami

umiejętność korzystania z technik przydatnych do kreowania wizerunku osoby podczas autoprezentacji

zwiększanie umiejętności perswazyjnych

### **Opis:**

Szkolenia autoprezentacja jest podzielone na dwie fazy: pierwsza dotyczy przygotowania prezentacji lub autoprezentacji, zaś druga - jej przeprowadzenia.

Uczestnicy szkolenia Autoprezentacja uczą się jak minimalizować treść, jak dobrać ubiór i jak zachowywać się odpowiednio do miejsca, charakteru prezentacji i oczekiwań publiczności.

Ponadto program szkolenia autoprezentacja przewiduje naukę komponowania przemówień, skupiania i utrzymywania na sobie uwagi słuchaczy.

Ważne są takie zagadnienia jak: mowa ciała, modulowanie głosu, stosowanie chwytów retorycznych, efektowne i efektywne zakończenia. Zapraszamy na szkolenia.