

Autoprezentacja i sztuka wystąpień publicznych

szkolenie organizowane w ramach projektu SKILLS
realizowanego przez Fundację na rzecz Nauki Polskiej

PROGRAM

I dzień – szkolenie w godzinach 8.00 – 16.00

Wstęp	Powitanie
Wzajemne poznanie się	JA (ćw.) - prezentacja uczestników szkolenia Złote zasady współpracy – kontrakt pretest
Wyborny prelegent Wprowadzenie ogólne do szkolenia	Schemat wystąpień publicznych - tworzenie i omówienie Poradnik w kolejnych krokach
Analiza oczekiwań i potrzeb szkoleniowych	Występ publiczny (ćw.) Analiza oczekiwań i potrzeb szkoleniowych
Opracowanie prezentacji	Cel prezentacji - dla innych/dla mnie Audytorium charakterystyka i analiza oczekiwań Zawartość i struktura prezentacji Warstwa wizualna - wybór, rozplanowanie i aranżacja materiału Dobór sprzętu i środków Przyswajanie wiedzy przez człowieka: praktyczne psychologiczne informacje dotyczące procesów poznawczych: uwaga, spostrzeganie, zapamiętywanie, emocje - quiz Analiza przykładowych prezentacji



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Autoprezentacja – budowanie osobistej marki (personal branding)	<p>Pierwsze wrażenie – reguła 4 x 20</p> <p>Wygląd zewnętrzny umiejętności doboru odpowiedniego ubioru i kolorystyki do konkretnych celów autoprezentacyjnych</p> <p>Warstwa niewerbalna (postawa, gesty, głos, dynamika i tempo, itp.)</p> <p>Warstwa werbalna (język, słownictwo, precyzja mowy) zasady skutecznej komunikacji</p> <p>Analiza składowych wystąpienia: treść vs forma</p> <p>Analiza przykładowych przemówień</p> <p>Analiza własnych prezentacji z informacją zwrotną dla uczestników</p>
Autoprezentacja – budowanie osobistej marki (personal branding)	<p>Budowanie marki naukowca – wiarygodność, rzetelność, zamiłowanie do prawdy, wnikliwość myślenia i inne istotne cechy</p> <p>Techniki autoprezentacyjne</p> <p>Kreowanie wizerunku - psychologiczne zależności</p> <p>Zasady i etykieta podczas prelekcji</p>

II dzień – szkolenie w godzinach 8.00 – 15.00

Trening wystąpienia publicznego - nagranie	<p>Indywidualne prelekcje – praca z kamerą (nagrania)</p>
Trening wystąpienia publicznego – omówienie	<p>Indywidualne prelekcje - praca z kamerą (analiza)</p> <p>Kontrola tremy : skuteczne metody przed i w czasie prezentacji</p>
Sztuka opanowania	<p>Quiz zachowań nerwy na wodzy</p> <p>Techniki szybkiego opanowania</p> <p>Metody panowanie nad sytuacją</p>



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Analiza sytuacji trudnych	<p>Reagowanie na trudne sytuacje: wykorzystanie asertywności, techniki odpowiedzi na trudne pytania, sztuka przekonywania, moc autorytetu, metody odpierania zarzutów, reakcja na potencjalne błędy i sytuacje kryzysowe.</p> <p>Systematyzacja – katalog sytuacji trudnych</p>
Podsumowanie	<p>Podsumowanie warsztatów Rozdanie certyfikatów</p>



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

