

Trening

Krótki trening autoprezentacji.

Adresaci treningu:

Trening jest przeznaczony na osób, które oprócz znajomości techniki budowania własnego wizerunku chcą, podczas sytuacji, kiedy występują przed publicznością, czuć się pewnie i swobodnie.

Trening jest okazją do refleksji nad sobą i daje możliwość skonfrontowania wyobrażeń o sobie z tym jak jest odbierany przez inne osoby.

Jest niezbędny dla osób, które planują dalszą karierę jako osoby publiczne, którymi interesują się środowiska lokalne i mieszkańcy (politycy, biznesmeni, osoby aktywne społecznie).

Cel treningu:

Zapoznanie uczestników z zasadami i technikami skutecznej autoprezentacji.

Podniesienie poziomu samoświadomości – jak rozpoznawać i reagować na sygnały z ciała.

Konfrontacja spojrzeń - jak ja widzę siebie a jak widzą mnie inni?

Korzyści dla uczestników:

- poznanie zasad publicznego prezentowania swoich poglądów;
- poznanie mechanizmów skutecznego zmniejszania tremy;
- nabycie umiejętności korzystania z technik przydatnych do prowadzenia swobodnej autoprezentacji;
- zwiększanie umiejętności perswazyjnych.

Szczegółowa tematyka:

- Kim jesteś i dlaczego Ty występujesz przed audytorium?
- Czym się różni budowanie wizerunku od swobodnej autoprezentacji.
- Autentyczność przekazu: dostosowanie sposobu prezentacji do swoich cech, wartości i potrzeb;
- Samoświadomość emocjonalna: rozpoznawanie uczuć i tworzenie słownika do ich wyrażania, dostrzeganie powiązań między uczuciami, myślami i reakcjami;
- Kreowanie efektu pierwszego wrażenia;
- Świadoma mowa ciała, komunikowanie przez kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, ton głosu, gesty;
- Zgodność przekazu werbalnego i mowy ciała, wypowiedź dostosowana do wizerunku;
- Świadome kreowanie własnego wizerunku;
- Najczęściej popełniane błędy podczas autoprezentacji;
- Radzenie sobie ze stresem:

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach,
- rozpoznawanie oznak stresu,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- przybliżenie znaczenia pozytywnego myślenia,
- poznanie metod relaksacji.

Metoda pracy na treningu:

Podczas prowadzenia warsztatu zostaną wykorzystane:

- techniki prezentacji multimedialnych
- techniki moderacji wizualnej (metoda Metaplan)
- ćwiczenia w grupie
- ćwiczenia pojedynczych uczestników przed grupą

Czas trwania treningu:

Osiem godzin pracy z grupą, w tym dwie przerwy kawowe (15') i przerwa obiadowa (30')