

# Sztuka autoprezentacji i wystąpień publicznych

## PROGRAM (8 jedn. dydaktycznych)

### **Sztuka autoprezentacji**

- Jak budować „dobre” pierwsze wrażenie?
- Reguła 3x20
- Taktyki autoprezentacyjne
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej dla zwiększenia siły oddziaływania prezentowania siebie – gesty, mimika, głos, kontakt wzrokowy, postawa, zachowania przestrzenne
- Kilka prostych sposobów na zwiększenie pewności siebie i siły oddziaływania na innych
- Asertywność w pozytywnej autoprezentacji

### **Co mówi o nas nasz wygląd?**

- elementy analizy kolorystycznej i doboru kroju stroju
- symboliczne znaczenie kolorów
- wybór koloru ubioru jako wyraz dążeń, preferencji i ukrytych pragnień
- znaczenie kolorów garderoby oraz dodatki i akcesoria jako komunikat dla klienta, partnera biznesowego, rozmówcy

### **Wizerunek Lidera**

- Rola wizerunku w życiu zawodowym i publicznym
- Cechy, zachowania i postawy Przywódcy
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej (mowa stroju) dla zwiększenia siły oddziaływania prezentowania siebie

### **Elementy efektywnej prezentacji**

- Znajomość środków przekazu, tematu, wiedza o odbiorcach
- Techniki przemawiania; bariery komunikacyjne
- Czynniki osobowościowe – rola pozytywnego nastawienia, twórcze podejście, umiejętność kontroli emocji

***Dobre pierwsze wrażenie, nietuzinkowy wstęp, pewność siebie, przekonująca wypowiedź – decydują o sukcesie ważnych rozmów i wystąpień publicznych, Tego można się nauczyć!***

### **Wystąpienia publiczne -kluczowe aspekty**

- Przygotowanie prezentacji
- Struktura wystąpienia  
(*pierwsze zdania, wątki i argumentacja, zasada 3P*)
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej dla zwiększenia siły oddziaływania prezentacji
- Inicjowanie kontaktu z audytorium – pierwsze zdania, kilka sposobów na to „Jak zacząć”
- Budowanie zaangażowania audytorium
- Argumenty racjonalne i emocjonalne
- Zastosowanie języka korzyści oraz technik wpływu (presupozycje) w wystąpieniu publicznym
- Przekonania i stereotypy, jako wewnętrzne „wzmocniacze” stresu - jak je przełamać?

### **Sztuka przemawiania – dobre praktyki**

- Ćwiczenia przed wystąpieniem publicznym
- Techniki radzenia sobie z treścią

### **Sterowanie rozmową w kontaktach biznesowych**

- Kilka sprawdzonych sposobów na przyciągnięcie uwagi
- Umiejętność zadawania pytań (sugerujące, naprowadzające)

### **Ćwiczenie wystąpień przed kamerą**