



**Szanowni Państwo,**

Polska Fundacja Przedsiębiorczości (PFP) – jako instytucja wspierająca rozwój mikro, małych i średnich przedsiębiorstw (MSP), działająca na rzecz MSP, ma przyjemność zaprosić Państwa na bezpłatne szkolenie pt. „**Autoprezentacja i wystąpienia publiczne**”.

Żyjemy w okresie kultu jednostki i rozwoju osobistego. Przykładamy dużą wagę do edukacji, rozwijania pasji i zainteresowań, wyglądu. Wszystkie te zabiegi, w mniejszym lub większym stopniu, wykonujemy po to, aby zyskać społeczną akceptację, zrobić wrażenie na interview lub swoim przełożonym, piąć się po ścieżkach kariery zawodowej i podnosić własną samoocenę.

Jak zakomunikować światu swój potencjał i osiągnąć wyznaczone cele? Jak przebić się przez natłok informacji i pokonać konkurencję? Jak dbać o relacje i być zadowolonym ze swojego życia? Pozytywna autoprezentacja może zapewnić nam realizację planów i zamierzeń. Wymaga jedynie poświęcenia jej chwili uwagi i pracy, a następnie konsekwentnego stosowania nowych umiejętności i wiedzy w codziennym życiu.

Umiejętność występowania na forum, przemawiania w różnych okolicznościach, prezentowania opinii, argumentowania oraz przekonywania do swoich idei to elementy, które powinny charakteryzować współczesnego lidera czy menedżera. Aby przekonywać innych, należy czynić to w sposób profesjonalny i dostosowany do oczekiwań odbiorców. Jeżeli jeszcze występ będzie ciekawy i niekonwencjonalny, mówca zyska przychylność audytorium i akceptację proponowanych rozwiązań.

**Celem szkolenia jest** usystematyzowanie wiedzy z zakresu autoprezentacji i wystąpień publicznych oraz wzbogacenie metod pracy nad sobą.

Na szkoleniu uczestnicy otrzymają komplet materiałów i pomocy szkoleniowych, a po szkoleniu zaświadczenie o uczestnictwie .

Szkolenie poprowadzi Pani **Elżbieta Stelmach** – coach, licencjonowany doradca zawodowy i personalny, pedagog, wykładowca w dziedzinie zajęć psychologiczno-motywujących, trener współpracujący z Polską Fundacją Przedsiębiorczości.

Szkolenie odbędzie się w dniach **06-07.03.2012r.** w godzinach 9.00 – 16.00.

**Udział w szkoleniu jest bezpłatny.**

Zapraszamy do rejestracji na szkolenie na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości”  
[http://www.pfp.com.pl/v6n2h\\_zapisz\\_sie\\_na\\_szkolenie.htm](http://www.pfp.com.pl/v6n2h_zapisz_sie_na_szkolenie.htm)

W razie pytań, prosimy o kontakt do pani Izabeli Jurkiewicz, tel.: (91) 312-92-22, e-mail:  
[i.jurkiewicz@pfp.com.pl](mailto:i.jurkiewicz@pfp.com.pl)

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!**

Program szkolenia

**AUTOPREZENTACJA I WYSTĄPIENIA PUBLICZNE**

Godzina	DZIEŃ 1
9.00 – 9.15	<b>Powitanie uczestników i wprowadzenie</b>
9.15 – 10.30	<b>Autoprezentacja i kreowanie swojego wizerunku:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cel i zasady kreowania wizerunku</li> <li>- określenie swoich słabych i mocnych stron</li> <li>- jaki jest Twój motyw przewodni (lejtmotiv)?</li> <li>- zmiana wizerunku?</li> <li>- najczęściej popełniane błędy podczas autoprezentacji</li> </ul>
10.30 – 10.45	<b>Przerwa</b>
10.45 – 12.15	<b>Komunikacja werbalna:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zakłócenia w procesie komunikacji</li> <li>- przekazywanie emocji, akcentowanie zdań, siła głosu</li> <li>- wymowa – ćwiczenia</li> <li>- bariery komunikacyjne i ich pokonywanie</li> <li>- jak budować wypowiedź dostosowaną do wizerunku</li> <li>- mowa windowa</li> </ul>
12.15 – 12.30	<b>Przerwa</b>
12.30 – 14.00	<b>Zachowania niewerbalne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zgodność przekazu werbalnego i mowy ciała – ćwiczenia z kamerą</li> <li>- elementy zarządzania wrażeniem: kontakt wzrokowy, postawa i ruch, gesty, ton głosu, pauzy</li> </ul>
14.00 – 14.15	<b>Przerwa</b>
14.15 – 15.45	<b>Taktyki autoprezentacyjne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisywanie siebie</li> <li>- wyrażanie postaw</li> <li>- pamięciowe manipulacje</li> <li>- kontakty społeczne</li> <li>- konformizm i uleganie</li> <li>- dekoracje, rekwizyty, oświetlenie</li> </ul>
16.00	<b>Zakończenie szkolenia</b>

## WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Godzina	DZIEŃ 2
9.00 – 9.15	Powitanie uczestników i wprowadzenie
9.15 – 10.30	<p><b>Stres w wystąpieniach publicznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kwestionariusz autodiagnozy</li> <li>• jak radzić sobie z tremą</li> </ul> <p><b>Model Diltsa jako pomoc w przygotowaniu wystąpienia.</b></p> <p><b>Treść i forma wystąpienia. Metoda czterech kroków.</b></p>
10.30 – 10.45	Przerwa
10.45 – 12.15	<p><b>7 sposobów na rozpoczęcie wystąpienia.</b></p> <p><b>Zdania rozpoczynające i kończące wystąpienia.</b></p> <p><b>Model wystąpienia <i>ad hoc</i>.</b></p>
12.15 – 12.30	Przerwa
12.30 – 14.00	<p><b>Typy słuchaczy i sposoby reagowania na ich trudne zachowania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika pochwały</li> <li>• technika odroczenia</li> <li>• sposoby odpowiadania na trudne pytania</li> </ul> <p><b>Dziesięć symptomów interakcji ze słuchaczami.</b></p> <p><b>Działania prowadzące do aktywizacji słuchaczy.</b></p>
14.00 – 14.15	Przerwa
14.15 – 15.45	<p><b>Sposoby udoskonalania swoich prezentacji.</b></p> <p><b>Typy wystąpień biznesowych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentacja handlowa</li> <li>• wykład</li> <li>• przemówienie</li> </ul>
16.00	Zakończenie szkolenia