



WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Warsztat komunikacyjny z Aktorem!

Umiejętność wypowiadania się, prezentacja, nienaganna postawa prowadzącego, wymuskane slajdy, wyspany odbiorca, ton głosu, niespodzianki sytuacyjne, flipchart, wygodne krzesła...

Od czego zależy skuteczny przekaz?

Zapraszamy na pierwszą część skutecznych warsztatów - prawdziwe pole doświadczeń z wystąpień publicznych, podczas którego każdy z Uczestników intensywnego treningu będzie miał niezwykłą okazję do opracowania indywidualnego stylu komunikacji podczas przemówień.



01

OPIS

Warsztat z obszaru skutecznej komunikacji i wystąpień publicznych odchodzi od typowej struktury szkolenia. Oparty jest przede wszystkim na doświadczaniu, podjęciu próby opracowania **skutecznego przekazu**, w którym prowadzący w sposób świadomy odpowiada na potrzeby odbiorców komunikatu, tak by jego wystąpienie niosło w sobie przede wszystkim **autentyczność, swobodę i efektywność**.

Trening zbudowany jest w taki sposób, by każdy z Uczestników mógł odpowiedzieć sobie na fundamentalne pytania z zakresu głównych elementów wystąpienia, którymi są: **JA, KOMUNIKAT, ODBIORCA**.

Ponadto **dzięki technikom aktorskim, impro, wsparciu coachingowemu**, a także podejście poznawczo-behawioralnemu odbiorca warsztatu otrzyma pełną możliwość skonfrontowania własnych postaw (często pełnych lękowych uprzedzeń do obszaru wystąpień), doświadczeń, przekonań na temat skutecznego przekazu.

Praca ma charakter indywidualny oraz grupowy. W sposób kompleksowy zapoznaje Uczestnika spotkań z technikami dobrego, uszytego na miarę możliwości i potrzeb wystąpienia.



PROGRAM

02

01

ROZPOCZĘCIE WARSZTATU:

zapoznanie z Uczestnikami, integracja.

02

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE/ KOMUNIKACJA:

indywidualne podejście do definicji
- weryfikacja realnych potrzeb i oczekiwań.

03

IDEALNE WYSTĄPIENIE, CZYLI JAKIE?

Panel dyskusyjny i próba opracowania
scenariusza udanego wystąpienia
- weryfikacja dotychczasowej wiedzy
i doświadczeń Uczestników.

04

JA, KOMUNIKAT, ODBIORCA:

wstępne informacje na temat fundamentów
skutecznego przekazu (komunikacji).

05

JA:

- ☆ świadome kreowanie wizerunku (wzbudzenie zaufania a umiejętność stawiania granic społecznych - **trening asertywności**)

- ☆ efekt pierwszego wrażenia - **ewolucyjna prawda**
- ☆ wartość autoprezentacji, czyli **sztuka mówienia o sobie**
- ☆ pokazy autoprezentacyjne Uczestników - **doświadczenie**
- ☆ pewność siebie, obecność, autentyczność, **charyzma** (rola samoświadomości w komunikacji wystąpieniach publicznych)
- ☆ **wewnętrzny krytyk** - zarządzanie stresem i emocjami - techniki
- ☆ co jeśli popełnię błąd - elastyczność sytuacyjna - **trening impro**
- ☆ warsztat artykulacyjny (dykcja) - elementy emisji głosu - **techniki przyciągania uwagi**
- ☆ **mowa werbalna vs. mowa niewerbalna** (rzecz o sztucznych piramidkach z rąk i nienagannej postawie)

PROGRAM ciąg dalszy

03

06

KOMUNIKAT:

- ☆ skuteczna komunikacja - wykładnia teoretyczna i warsztat
- ☆ „wrogowie” występów publicznych
- ☆ ABC skutecznie prowadzonego przekazu
- ☆ storytelling - hipokamp, czyli siła dobrze opowiedzianej historii

07

ODBIORCA:

- ☆ na ile znam mojego odbiorcę? (punkt widzenia grupy docelowej wystąpienia)
- ☆ być słuchanym i usłyszonym - budowanie relacji z widzem - techniki

08

JA, KOMUNIKAT, ODBIORCA:

integrowanie?

09

AKTORSKI TRENING KREATYWNOŚCI KOMUNIKACYJNEJ:

rozwój umiejętności swobodnego wypowiedzania się - wyjdź z roli.

10

OPRACOWANIE WŁASNEGO WYSTĄPIENIA PUBLICZNEGO

**Powyższy program jest jedynie zarysem etapów warsztatowych.
Głównymi obszarami pracy staną się:**

- ☆ radzenie sobie ze stresem (rozumienie emocji, samoświadomość)
- ☆ komunikacja werbalna i niewerbalna

O NAS

04



KAMIL ZAŁUSKA

Założyciel marki **Wydź z roli by Załuska!** Aktor, coach, psychoterapeuta (CBT), wykładowca akademicki, trener kreatywności, wykorzystujący techniki aktorskie oraz narzędzia coachingowe w rozwoju kompetencji miękkich! Wspiera zespoły w procesie integracji poprzez opuszczanie pracowniczych ról, prowadzących do rutyny oraz wypalenia zawodowego. Trener występów publicznych!



MARTA KADŁUB

Wsparcie merytoryczne i organizacyjne:

Aktorka, wykreowała ponad sześćdziesiąt ról teatralnych, od 2004 roku występuje na scenie oraz prowadzi warsztaty teatralne, teatroterapeutyczne, zajęcia teatralne dla dorosłych, warsztaty i zajęcia indywidualne z zakresu autoprezentacji i występów publicznych. **Założycielka Lira Centrum Rozwoju i Terapii poprzez Sztukę** w Gdyni. **Twórczyni marki Lira Sztuka i Rozwój** działającej na trójmiejskim rynku od 7 lat. Dyplomowana arteterapeutka, dyplomowany coach. Ukończyła studia podyplomowe „Taniec w terapii i rozwoju” na SWPS. Ukończyła akredytowany kurs pierwszego i drugiego stopnia Terapii Zorientowanej na Rozwiązaniach w Studium Terapii i Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w Warszawie. Wykładowca akademicki.

CENNIK

05

PIERWSZE WARSZTATY - 6h	8500 pln
KAŻDY KOLEJNY WARSZTAT	8000 pln
SPOTKANIE INDYWIDUALNE	300 pln / godz.

Do zobaczenia w aktorskim świecie występów publicznych!

Marta i Kamiil