



TEMAT SZKOLENIA:	WYSTĄPIENIA PUBLICZNE - TEORIA I PRAKTYKA
CZEGO SIĘ DOWIESZ I NAUCZYSZ:	Jak skutecznie przygotować się do wystąpienia? Jak poradzić sobie z treścią, stresem? Co zrobić z rękoma, w trakcie przemawiania? Głos czy jest ważny?
DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE:	Dla osób, które czeka pierwsze wystąpienie publicznie lub dla tych osób, które już takie wystąpienie mają za sobą. Dla młodych menadżerów, handlowców, którzy w swojej pracy potrzebują wiedzy jak skutecznie przemawiać i występować przed innymi. Jak radzić sobie z emocjami i co jest ważne aby wystąpienie było kompletne. Liczba uczestników 4-12 os.
AGENDA SZKOLENIA:	Prezentacja Trenera. 5 min. Kontrakt: Czyli nasze zasady w trakcie szkolenia. 5 min. Ćwiczenie „Przedstaw się”. 10 min. Wystąpienia publiczne jak sobie z nimi radzić? 15 min. Ćwiczenie w grupach. Trudne sytuacje podczas wystąpień publicznych? 10 min. Odp. na najczęściej zadawane pytania i dobre rady jak sobie radzić np. ze stresem. 5 min. Omówienie cech dobrego mówcy. 10 min. (praca grupowa). Warsztat dobrego mówcy: Uczestnicy będą mogli poćwiczyć wystąpienia publiczne w oparciu o tematykę w wyniku losowania oraz w ramach własnego tematu, który im podpowie głowa 😊 z małym „bonusem - psikusiem” od trenera. Każdy wcieli się w rolę obserwatora i oceniającego i udzieli feedbacku. 1h Zakończenie.
KILKA SŁÓW OD TRENERA O SZKOLENIU:	Pokażę słuchaczom jak w łatwy i przyjemny sposób przygotować się do wystąpienia przed publicznością oraz jak poradzić sobie ze stresem i innymi emocjami, jakie pojawiają się, kiedy mamy wyjść na scenę. Warsztat to esencja całego szkolenia: Uczestnicy będą mogli sprawdzić swoje umiejętności podczas ćwiczeń, zmierzą się z emocjami, które się pojawiają, gdy występujemy. Role do odegrania i praca w grupie pomoże na ich oswojenie. Wszystko można przećwiczyć i poprawić. I to będzie możliwe na moim szkoleniu, nie sucha teoria, a praktyka.
SYLWETKA TRENERA:	LUCYNA CIESIELSKA Posiadam 16 letnie doświadczenie w sprzedaży. 9 lat zarządzałam podległym zespołem. 9 lat szkołę i wdrażam ludzi do pracy w sprzedaży. Od 2022 prowadzę w Gorzowie Wlkp. Multiagencję Ubezpieczeniową. W pracy zawodowej zajmowałam się min.: ustalaniem czasu pracy zespołu, prowadzeniem szkoleń, kontrolą procesów sprzedażowych prowadzeniem odpraw i wystąpień publicznych kontrolą dokumentacji, przygotowaniem pracowników do egzaminów wew. Prywatnie mama, żona, uwielbiam czytać książki przygodowe i sensacyjne oraz oglądać kryminały, science fiction i inne. Podróże to wspaniała przygoda, wylatałam już ponad 160 tys. km, tj. tak jakby 4 x oblecieć równik. Uwielbiam gotować, piec ciasta, a od 8 lat szydełkuję, szyję na maszynie i tworzę różne rzeczy z masy solnej, gliny i masy porcelanowej. Kocham zwierzęta i jazdę konną, w domu mieszka z nami świnka morska – Tusia.