

PROGRAM SZKOLENIA / WARSZTATU

realizowanego w ramach projektu LLL - DIALOG Z PRZYSZŁOŚCIĄ
współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego

NAZWA SZKOLENIA/ WARSZTATU	SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH
łączna liczba godzin	6 godzin szkolenia i 6 godzin certyfikacji
Data opracowania	17.12.2024 r.

Cele szkolenia/ warsztatu

1. Rozwój umiejętności prezentacyjnych i wystąpień publicznych.
2. Zwiększenie pewności siebie podczas wystąpień.
3. Efektywne planowanie i strukturyzacja wystąpień.
4. Doskonalenie komunikacji niewerbalnej i mowy ciała.
5. Budowanie relacji z publicznością.
6. Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami podczas wystąpień.
7. Wykorzystanie technik storytellingu w prezentacjach.
8. Rozwój umiejętności dostosowywania przekazu do odbiorcy.
9. Zwiększenie świadomości wizerunku mówcy.
10. Feedback i samoocena wystąpień.

Efekty uczenia się osiągnięte w wyniku realizacji szkolenia/ warsztatu

1. Uczestnik posiada wiedzę na temat skutecznego planowania i strukturyzowania wystąpień publicznych dostosowanych do różnego rodzaju odbiorców.
2. Zna techniki zarządzania treścią i stresem przed i w trakcie wystąpień.
3. Ma świadomość znaczenia komunikacji niewerbalnej w wystąpieniach publicznych i potrafi rozpoznać kluczowe elementy mowy ciała.
4. Rozumie znaczenie angażowania publiczności podczas wystąpień oraz zna metody aktywizacji odbiorców.
5. Zna techniki improwizacji i reagowania na niespodziewane sytuacje (np. krytyka, trudne pytania), które mogą wystąpić podczas wystąpienia publicznego.
6. Uczestnik potrafi tworzyć logicznie zbudowane, interesujące i dostosowane do różnych odbiorców przemówienia, z uwzględnieniem celów komunikacyjnych i kluczowych zasad budowania przekazu.
7. Umie aktywnie angażować publiczność poprzez zadawanie pytań, reagowanie na odpowiedzi, wprowadzanie interakcji i korzystanie z przykładów oraz storytellingu, co pozwala utrzymać uwagę odbiorców.
8. Reagować na niespodziewane sytuacje i pytania w trakcie wystąpień, improwizować w odpowiedzi na trudne lub nieprzewidziane okoliczności, dzięki czemu potrafi zachować spokój i kontrolę nad sytuacją.
9. Dostosowywać swój styl komunikacji do różnych rodzajów publiczności, uwzględniając ich potrzeby, zainteresowania oraz poziom wiedzy.
10. Uczestnik ma większą pewność siebie i kompetencje w zakresie publicznych wystąpień, dzięki czemu jest w stanie skutecznie komunikować się z większymi grupami, zarówno w formalnych, jak i nieformalnych kontekstach.
11. Jest świadomy swojego wizerunku jako mówcy i jest otwarty na konstruktywną krytykę i informacje zwrotne.
12. Potrafi zarządzać dynamiką grupy podczas wystąpień, aktywnie reagując na sygnały od publiczności, budując relacje i dostosowując swój przekaz do potrzeb odbiorców.

**Treści programowe (tematyka zajęć)**

1. Planowanie i struktura wystąpień: tworzenie spójnych i logicznych przemówień (wstęp, rozwinięcie, zakończenie).
2. Dostosowywanie treści do rodzaju odbiorców i celów komunikacyjnych.
3. Zarządzanie stresem i treścią; techniki radzenia sobie ze stresem.
4. Praktyczne narzędzia do budowania pewności siebie podczas wystąpień.
5. Komunikacja niewerbalna i mowa ciała; znaczenie gestykulacji, postawy, kontaktu wzrokowego i mimiki.
6. Angażowanie publiczności; techniki aktywnej interakcji z odbiorcami.
7. Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami; improwizacja i elastyczność w sytuacjach stresowych.
8. Tworzenie narracji i opowieści, które wzmacniają przekaz mówcy. Budowanie emocjonalnego związku z publicznością.
9. Kształtowanie wizerunku mówcy: świadoma kreacja własnego wizerunku podczas wystąpień.
10. Otrzymywanie i wykorzystywanie feedbacku w celu doskonalenia swoich umiejętności mówczych.
11. Samoocena wystąpień i identyfikacja obszarów do rozwoju.

Materiały dydaktyczne, literatura

Gra edukacyjna (nazwa, wydawnictwo): Otwarte karty – Studio DINKSY, Otwarcie być ze sobą – dottka.pl, Mądrość Słów – GraSzkoleniowa.pl, Storymaker – RSQ Management Sp. z o.o., KTO TY JESTEŚ – Akademia Pozytywnej Profilaktyki, 3 kolory feedbacku – Montownia Sukcesu, Wybory – GraSzkoleniowa.pl, PersonalITY – Heuristica, Vita Inspira – Heuristica, Początki historii – Zwrotnica, Gra Kandydaci – Rekrutacja oraz aktywności autorskie – dobór w zależności od specyfiki grupy i procesu pracy.

Inne (jakie?): materiały autorskie jak: formularze, ilustracje, plannery, handouty itp.

Metody nauczania

X	ćwiczenia w parach/ grupach	X	dyskusja dydaktyczna
X	praca indywidualna	X	symulacje
X	case study	X	testy
X	prezentacja		

