

# Autoprezentacja i wystąpienia publiczne

## Usługa archiwalna

### Informacje o usłudze

<b>Czy usługa może być dofinansowana?</b>	Tak
<b>Sposób dofinansowania</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>wsparcie dla osób indywidualnych</li><li>wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników</li></ul>
<b>Rodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Podrodzaj usługi</b>	Usługa szkoleniowa
<b>Dostępność usługi</b>	Otwarta

Numer usługi	<b>2020/02/11/12143/529471</b>		
Cena netto	<b>1 120,00 zł</b>	Cena brutto	<b>1 120,00 zł</b>
Cena netto za godzinę	<b>70,00 zł</b>	Cena brutto za godzinę	<b>70,00</b>
Usługa z możliwością dofinansowania	<b>Tak</b>		
Liczba godzin usługi	<b>16</b>		
Termin rozpoczęcia usługi	<b>2020-03-05</b>	Termin zakończenia usługi	<b>2020-03-06</b>
Termin rozpoczęcia rekrutacji	<b>2020-02-15</b>	Termin zakończenia rekrutacji	<b>2020-03-04</b>
Maksymalna liczba uczestników	8		
Kategoria główna KU	<b>Rozwój osobisty</b>		

Podstawa uzyskania wpisu w zakresie świadczenia usług współfinansowanych	<b>Certyfikaty:</b> Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji lub części kwalifikacji zarejestrowanych w ZRK?	<b>Nie</b>
Czy usługa pozwala na uzyskanie kwalifikacji innych niż kwalifikacje zarejestrowane w ZRK?	<b>Nie</b>
Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji?	<b>Tak</b>

## Informacje o podmiocie świadczącym usługę

Nazwa podmiotu		<b>BRITISH CENTRE spółka z ograniczoną odpowiedzialnością</b>	
Osoba do kontaktu	<b>Martyna Ziemniewicz</b>	Telefon	<b>698644250</b>
E-mail	<b>bc3@british-centre.pl</b>		

## Cel usługi

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wzmocnienie kompetencji w zakresie przemówień publicznych, aby profesjonalnie i z pewnością siebie realizować cele zawodowe. Wzmocnienie wizerunku profesjonalisty w swojej dziedzinie. Rozwój umiejętności komunikacyjnych w kontekście przemawiania do grup. Rozwój umiejętności przyciągania uwagi i precyzyjnego wyrażania myśli. Merytoryczny rozwój budowania prezentacji ze szczególnym uwzględnieniem jej celu.

## Szczegółowe informacje o usłudze

### Ramowy program usługi

**Autoprezentacja to umiejętność tworzenia własnego wizerunku.** Jest ona bardzo przydatna w relacjach biznesowych, podczas rozmów kwalifikacyjnych, spotkań z kontrahentami, współpracownikami, wchodzenia w nowe środowisko zawodowe.

Kreowanie swojego wizerunku jest to sposób, w jaki każdy człowiek, poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne, **komunikuje na zewnątrz kim jest, jakie ma podejście do siebie i innych.** To forma prezentacji siebie. Najważniejsze, że tej umiejętności można się nauczyć i ją rozwijać.

Wystąpienia publiczne stwarzają niektórym wiele problemów i wprowadzają niepotrzebny stres. A przecież chodzi o to, aby wyrażać swoje myśli precyzyjnie, w sposób poukładany i przejrzysty. **Chodzi o**

## **to, aby poprzez jasną komunikację osiągać swoje cele życiowe i zawodowe.**

1. Praca z kamerą- wystąpienia wstępne.
  2. Omówienie zasobów uczestników.
  3. Idealny mówca.
  4. Mowa ciała jako silna forma przekazu.
  5. Mowa niewerbalna i ruch sceniczny.
  6. Wykorzystanie przestrzeni.
  7. Pierwsze wrażenie i efekt Pigmaliona.
  8. zasady dobrej autoprezentacji.
  9. Mechanimy samooceny.
  10. Pewność siebie podczas wystąpienia publicznego.
  11. Reguły komponowania wystąpień publicznych.
  12. Sztuka komunikowania się z publicznością.
  13. Techniki skupiania i utrzymywania na sobie uwagi słuchaczy.
  14. Jak wpływać na emocje słuchaczy podczas wystąpienia.
  15. Tworzenie atrakcyjnych i zrozumiałych komunikatów.
  16. Metody kontroli tremy i stresu w sytuacji wystąpienia publicznego.
  17. Asertywność podczas wystąpień publicznych.
  18. Aktywne słuchanie w kontekście odpowiadania na pytania audytorium.
  19. Trudne sytuacje podczas wystąpień publicznych.
  20. Budowanie wizerunku profesjonalisty.
  21. Identyfikacja swoich mocnych stron i obszarów do rozwoju w kontekście wystąpień publicznych i praca nad ich wzmacnianiem.
- 

## **Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się/kształcenia**

### **Wiedza:**

- uczestnik pozna metody przygotowania się do wystąpienia publicznego i prezentacji,
- dowie się jak radzić sobie z treścią i stresem w oparciu o własny styl myślenia,
- dowie się, jakie są techniki kontrolowania grupy podczas wystąpienia
- będzie wiedział jaką metodę prezentacji powinien dobrać do konkretnego celu wystąpienia
- pozna skuteczne metody na budowanie zainteresowania, prezentowanie propozycji, przekonywanie i rozwiewanie wątpliwości,

### **Umiejętności:**

- nauczy się budować merytoryczne wystąpienie publiczne w oparciu o wybraną strukturę,
- nauczy się radzenia sobie z trudnymi uczestnikami prezentacji i wystąpień publicznych,
- nabędzie umiejętność kontrolowania grupy podczas wystąpienia,
- nauczy się pozytywnie oddziaływać na grupę, wpływać na zachowanie i reakcje uczestników wystąpienia,

### **Kompetencje społeczne:**

- zbuduje spójny i silny przekaz- będzie wykorzystywał mowę niewerbalną do wzmocnienia mowy werbalnej,
  - wzmocni pewność siebie w kontekście wypowiedzania się publicznie,
  - zdobędzie kompetencję radzenia sobie z treścią i stresem w oparciu o własny styl myślenia,
  - będzie wiedział jak wzbudzać zainteresowanie słuchaczy.
- 

## **Grupa docelowa**

Dla kogo?

- dla sprzedawców, którzy prowadzą prezentacje dla klientów,
- dla osób, które występują na konferencjach, przemawiają do audytorium, prezentują wyniki
- dla osób prowadzących swoją działalność, prezentujących firmę na forach
- dla liderów, którzy chcą wzmocnić siłę przekonywania, argumentowania,

Informacje dodatkowe: Metodologia szkolenia:

- mini wykłady
- dyskusje
- studium przypadku prezentacji
- ćwiczenia
- prezentacje
- konsultacje
- informacja zwrotna

## Materiały dydaktyczne

Materiały dydaktyczne: skrypt szkoleniowy zgodny z tematyką szkolenia

## Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe: Metodologia szkolenia:

- mini wykłady
- dyskusje
- studium przypadku prezentacji
- ćwiczenia
- prezentacje
- konsultacje
- informacja zwrotna

## Harmonogram

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	blok I	2020-03-05	09:00	17:00	8:00
2	blok II	2020-03-06	09:00	17:00	8:00

## Osoby prowadzące usługę

Imię i nazwisko	<b>Barbara Kędzia</b>
-----------------	-----------------------

Obszar specjalizacji	Obszar specjalizacji: Doświadczony trener rozwoju osobistego oraz coach z certyfikacją PCC ICF (International Coach Federation). Dla firm i organizacji wiodące tematy to: • KontrManipulacje - obrona przeciw psychomanipulacji - radzenie sobie z trudnymi relacjami / klientami/ współpracownikami, • Efektywna komunikacja w organizacji / z klientem, • Asertywność w relacjach biznesowych, • Autoprezentacja i wystąpienia publiczne, • Budowanie własnego wizerunku, • Budowanie równowagi życiowej, • Budowanie zespołu i współpracy, • Coachingowy styl zarządzania, jako metoda aktywizacji pracowników, czyli jak wykorzystać coaching nie będąc coachem
Doświadczenie zawodowe	Barbara Kędzia jest absolwentką Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego. Posiada doświadczenie w biznesie, w tym 10-letnie doświadczenie w zarządzaniu. Rozumiejąc specyfikę funkcjonowania biznesu wspiera osoby zarządzające we wzmacnianiu kompetencji menedżerskich menedżerów z doświadczeniem, pracuje również ze świeżo awansowanymi menedżerami. Doświadczenie zawodowe: 10 - letnie doświadczenie w prowadzeniu usług rozwojowych dla biznesu jako trener i coach. Nauczyciel akademicki: studia podyplomowe „Coaching i mentoring w organizacji” UŁ. Wcześniej - 10-letnie doświadczenie jako menedżer.
Doświadczenie w świadczeniu tego typu usług	10-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń z autoprezentacji i wystąpień publicznych, m.in dla Politechniki Łódzkiej, Łódzkiej Strefy Ekonomicznej. Prowadzi prywatną praktykę <a href="http://coachinglodz.pl/">http://coachinglodz.pl/</a> . Lokalizacja usługi: ul. Kościuszki 93
Wykształcenie	Wykształcenie wyższe - Wydział Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, KUL Mediacje - Polskie Centrum Mediacji, studia podyplomowe „Coaching” Collegium Civitas Warszawa, kurs trenerski, studia podyplomowe „Doradztwo zawodowe” AHE, akredytacja International Coach Federation na poziomie PCC.

## Lokalizacja usługi

Adres:

**al. Tadeusza Kościuszki 93**  
**90-436 Łódź, woj. łódzkie**

Szczegóły miejsca realizacji usługi:

Warunki logistyczne: