

AKAT Consulting Sp.
z o.o.

Autoprezentacja i wystąpienia publiczne

Numer usługi 2022/05/20/52158/1419092

1 850,00 PLN brutto

1 850,00 PLN netto

115,63 PLN brutto/h

115,63 PLN netto/h

📍 Szczecin / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 04.09.2024 do 05.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które chcą nabyć praktycznych umiejętności związanych z przygotowaniem i wygłaszaniem prezentacji publicznych oraz które chcą pogłębić swoje kompetencje w obszarach związanych z komunikacją z odbiorcami oraz redukcją stresu i tremy.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	03-09-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wykształcenie i nabycie przez uczestników praktycznych umiejętności związanych z przygotowaniem i wygłaszaniem prezentacji publicznych. Uczestnicy pogłębią również swoje kompetencje w

obszarach związanych z komunikacją z odbiorcami oraz redukcją stresu i tremy, które w sposób naturalny wiążą się z wystąpieniami publicznymi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przygotowuje i wygłasza prezentacje publiczne w oparciu o poznane zasady. Pogłębia swoje kompetencje w obszarach związanych z komunikacją z odbiorcami oraz redukcją stresu i tremy.	Wskazuje elementy znaczenie budowania pozytywnego wizerunku.	Test teoretyczny
Korzysta z narzędzi pozwalających na skuteczne oddziaływanie na trudnego uczestnika i jego uwagi	Wymienia zasady skutecznego wykorzystania różnego rodzaju pomocy związanych z prezentacjami.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Dzień 1

Moduł 1

1. Komunikowanie niewerbalne i werbalne

- Bariery komunikacyjne
- Jak rozmawiać, aby zostać zrozumianym
- Style komunikacji i zrozumienie intencji rozmówcy.
- Znaczenie niezbędnych gestów i pozycji mowy ciała.
- Komunikowanie niewerbalne kobiet i mężczyzn
- Odczytywanie gestów, bariery dłoni, ramion i rąk.

- Ocenianie i podejmowanie decyzji - gesty.
- Sygnały ostrzegawcze, których nie należy lekceważyć w trakcie spotkań.
- Poza siły i zawłaszczanie terytorium.
- Odzwierciedlenie czyli efekt kameleona.
- Oznaki strachu, zdenerwowania i braku komfortu oraz kłamstwa.
- Wprowadzenie do ekspresji mimicznych - jak rozpoznawać podstawowe emocje?
- Rozpoznawanie mikroekspresji

Moduł 2

2. Wizerunek i psychologia wyglądu

- Cechy, które oceniamy automatycznie tylko na podstawie wyglądu.
 - Komunikacja niewerbalna w kreowaniu wizerunku publicznego i medialnego.
 - Co wygląd mówi o Tobie? - analiza wizerunku pod kątem pierwszego wrażenia
 - Od czego zależy sympatia i zaufanie przy pierwszym kontakcie
 - Jakie sygnały niewerbalne wysyłamy swoim wyglądem?
 - Pierwsze wrażenie.
 - Co możemy wyczytać z twarzy?
 - Działanie stereotypów i uprzedzeń.
 - Kontakt wzrokowy i jego znaczenie.
 - Co źle wpływa na wizerunek?
 - Strój i status społeczny.
 - Powitanie i podanie ręki - czy moc uścisku i ułożenie dłoni ma znaczenie?
-

Dzień 2

Moduł 3

3. Wystąpienia publiczne

- Wykorzystanie przestrzeni w trakcie prezentacji
- Rola postawy, mowy ciała i ekspresji mimicznych podczas wystąpień publicznych
- Technika 5W – skuteczny sposób na zbudowanie dobrego wizerunku przez prelegenta i wyrażenie szacunku do odbiorców.
- Trudne sytuacje w trakcie prezentacji – co może się zdarzyć i jak sobie z tym poradzić
- Charyzma i stage presence.
- Autoprezentacja i mowa ciała w wystąpieniach na żywo i on-line.

Moduł 4

4. Stres i trema – jak sobie z nimi radzić?

- Definicja i źródła stresu
- Stres nie zawsze oznacza to samo – eusters i dystres.
- Sytuacje stresowe podczas wystąpień i reagowanie na nie.
- Psychologiczne mechanizmy obronne w stresie.
- Techniki antystresowe oddziałujące na ciało.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych - 1 godz. - 60 min.

Przerwy wliczone są w czas trwania usług rozwojowej

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 3 Dzień 1 - Komunikowanie niewerbalne i werbalne, Wizerunek i psychologia wyglądu	Alina Stasiak	04-09-2024	08:00	16:00	08:00	Tak
2 z 3 Dzień 2 - Wystąpienia publiczne, Stres i trema – jak sobie z nimi radzić?	Alina Stasiak	05-09-2024	08:00	15:00	07:00	Tak
3 z 3 Walidacja - test wiedzy	-	05-09-2024	15:00	16:00	01:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	115,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	115,63 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Alina Stasiak

Certyfikowany profiler behawioralny oraz ekspert w zakresie strategii budowania wizerunku, autoprezentacji, charyzmy i stage presence opartych o komunikację niewerbalną i mocne strony. PR manager.

Szkoli i doradza. Pracuje z artystami, ekspertami, osobami publicznymi i liderami oraz osobami indywidualnymi i grupami nad ich mową ciała, wizerunkiem, charyzmą, autoprezentacją i budowaniem rozpoznawalności.

Trener komunikacji - prowadzi szkolenia dla firm, wykłady oraz konsultacje indywidualne.

Autorka książki "Droga do gwiazd. Jak budować wizerunek i markę osobistą?", bloga na www.alinastasiak.pl oraz artykułów specjalistycznych w "Marketing&Biznes" i "PRoto". Udziela komentarzy eksperckich dla mediów w temacie wizerunku oraz mowy ciała osób publicznych: Polsat News, Polskie Radio „Czwórka”, K-MAG, Radio Olsztyn, Radio Lublin.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła wiele szkoleń z obszaru tematycznego, który jest zbliżony z tematyką szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma notes, teczkę, długopis, a po zakończeniu usługi raport w postaci analizy potrzeb rozwojowych przedsiębiorstwa.

Informacje dodatkowe

Usługę możemy dopasować do konkretnych potrzeb.

Realizujemy działania rozwojowe również w **formie zamkniętej – dedykowanej**.

Przed zgłoszeniem na usługę prosimy o kontakt celem potwierdzenia dostępności wolnych miejsc/gwarancji terminu.

Oferujemy kompleksowe wsparcie w pozyskaniu DOFINANSOWANIA na tę usługę (i inne z naszej oferty).
Zapraszamy do kontaktu.

www.akatconsulting.pl

Ogólne warunki świadczenia usługi

Dokonanie zapisu na usługę jest jednoznaczne z akceptacją ogólnych warunków świadczenia usługi (OWU), które dostępne są pod adresem <https://akatconsulting.pl/ogolne-warunki-umowy-akat-consulting>

Podatek VAT

Usługa szkoleniowa (nd doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług (...) (Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

Warunki techniczne

Realizacja Walidacji w ramach usługi odbędzie się w formie zdalnej za pośrednictwem wybranej platformy (**zoom**).

Wymagania sprzętowe: komputer lub inne urządzenie wraz z działającym zewnętrznym bądź wewnętrznym mikrofonem oraz głośnikiem, klawiatura oraz kamera.

Komputer lub inne urządzenie powinno odtwarzać poprawnie dźwięk w formacie MP3 oraz posiadać rozdzielczość ekranu na poziomie nie mniejszym niż 1100 pixeli.

Wymagania dot. łącza sieciowego: Komputer musi być połączony do sieci internetowej (minimalna szybkość pobierania 60 kb/s, preferowana 228 kb/s).

Do prawidłowego funkcjonowania platformy clickmeeting wymagana jest jedna z najnowszych wersji przeglądarek: Internet Explorer, Mozilla Firefox lub Google Chrome. Wymagania dot. oprogramowania: Uczestnik powinien mieć pobraną aplikację zoom

Ważność spotkania: doradca skontaktuje się z uczestnikiem w celu zaproszenia za pomocą maila, link będzie aktywny minimum godzinę przed rozpoczęciem spotkania.

WYMAGANIA TECHNICZNE: - Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy) - 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB) System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja).

Ważność spotkania: link będzie aktywny minimum godzinę przed rozpoczęciem spotkania i 1 godzinę po rozpoczęciu spotkania.

Adres

Szczecin

Szczecin

woj. zachodniopomorskie

Kontakt



Wojciech Kalisz

E-mail w.kalisz@akatconsulting.pl

Telefon (+48) 793 487 686