



ASK Szkolenia
Rozwój Dotacje
Agnieszka Skupio



PROGRAM UWALNIANIA POTENCJAŁU DO WYSTĄPIEŃ I KOMUNIKACJI ON-LINE NAVI

Numer usługi 2024/09/30/161221/2335660

📍 Przykona / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 24.10.2024 do 31.10.2024

5 116,80 PLN brutto

4 160,00 PLN netto

159,90 PLN brutto/h

130,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / PR
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Warsztat jest przeznaczony dla osób, które chcą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - autentycznie, swobodnie i naturalnie wypadać na scenie, przed grupą lub przed kamerą - zwiększyć skuteczność rozmów, prezentacji, prelekcji i wystąpień - zmniejszyć napięcie i stres związane z wystąpieniami publicznymi - zidentyfikować i transformować wewnętrzne ograniczające przekonania - podnieść poziom i jakość reprezentowania firmy przed szeroką publicznością - poznać i nauczyć się implementować schemat skutecznego wystąpienia - poznać kluczowe techniki budujące sprawność mówcy: postawa, kontakt, relacja, kontakt wzrokowy, miejsce na scenie i przed kamerą - nauczyć się dobrze wykorzystywać głos, dykcję, archetyp osobowości - odkryć to, jak konkretne zachowania i sposób komunikacji mogą być postrzegane przez innych - wzmocnić zasoby, które wspierają swobodne wyrażanie myśli i poglądów - zwiększyć samoświadomość swoich atutów i lepiej je wykorzystywać
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	12
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest implementacja technik i nauka wykorzystania swojej osobowości mówcy oraz naturalnych talentów do wartościowych, wiarygodnych i angażujących przekazów w relacji ze sceny, przed grupą, na platformach on line i przed kamerą.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje swoje ograniczenia mentalne i potrafi z nimi pracować w krótko- i długofalowym procesie.	Praca z identyfikacją ograniczeń, które wpływają na poziom odczuwanego stresu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomość sposobu koncentracji i jakości własnej wypowiedzi.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wzmacnianie zasobów, które wspierają swobodne wyrażanie myśli i poglądów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Eliminowanie ograniczeń, stereotypowych przekonań i zastępowanie ich korzystną narracją	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna i implementuje kluczowe techniki efektywnych wystąpień oraz wie, jak korzystać ze schematów budowania wystąpień i wypowiedzi publicznych.	Umiejętność tworzenia modelu dla wystąpień publicznych, prezentacji, exposé zarządu i managementu, spotkań sprzedażowych, spotkań studyjnych i rozmów z dziennikarzami, etc.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomość utrzymania relacji z publicznością	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Umiejętność wykorzystywania głosu i prawidłowej dykcji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomość siebie i swojego ciała w sytuacjach publicznych przed grupą i przed kamerą	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Umiejętność utrzymania kontaktu wzrokowego z rozmówcą i publicznością	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomość kamery i odbiorcy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje własne naturalne atuty i wie, jak korzystać i czerpać ze swojego archetypowego wzorca osobowości, by być wiarygodnym.	Świadomość i diagnoza typologii archetypowej w komunikacji i wystąpieniach publicznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Odkrywanie własnego archetypu i atutów z nim związanych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystywanie swoich mocnych stron, naturalności i autentyczności w komunikowaniu się	Obserwacja w warunkach symulowanych
Jest świadom siły płynącej z intencji i wartości wystąpienia i potrafi z niej korzystać.	Praca z przekonaniem dotyczącym intencji realizowanego wystąpienia	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomość roli i potrzeb publiczności	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Świadomość roli i potrzeb mówcy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Umiejętność identyfikowania i formułowania intencji zgodnej z własnymi przekonaniem i celami wystąpienia.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 I.

Moduł I. WPROWADZENIE Otwarcie.

Zapoznanie z przebiegiem.

Zbudowanie atmosfery i ustalenie intencji.

Wybór tematu do pracy praktycznej.

Analiza Twoich przekonań na temat wystąpień publicznych, siebie i poczucia własnej wartości.

Moduł II.

NUTRITION Jak opanować stres?

prowadzenie do zagadnienia stresu i silnych oraz słabych stron osobowości w obszarze wystąpień publicznych. Jak działają nasze emocje?

Schemat kształtowania się osobowości mówcy oparty na emocjach wg dr J. Dispenzy.

Omówienie.

Jak iść z dobrym nastawieniem?

Praca praktyczna z przekonaniami.

Zmiana przekonań blokujących na wspierające.

Mechanizmy rządzące stresem i odwagą.

Omówienie.

Praktyczne zastosowanie aktualnych zasobów.

Praca własna i w parach.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

DZIEŃ 2.

Moduł III ATTENTION Jak nie odgrywać cudzej roli, a inspirować?

7 aspektów public speaking.

Omówienie i doświadczenie narzędzi i technik wspierających koncentrację, precyzyjne dotarcie, umiejętność budowania struktury rozmowy i utrzymanie zaangażowania słuchaczy.

Jak nie zapomnieć w trakcie?

Schemat budowania wystąpienia dla krótkich i długich wypowiedzi.

Przedstawienie i rozpoczęcie procesu wdrażania.

Skąd bierze się autentyczność i swoboda sceniczna:

Praktyka pracy z głosem i elementy z obszaru dykcji.

Omówienie i praktyka.

Postawa na scenie, praca ciała, miejsce na scenie i przed kamerą.

Omówienie i zastosowanie.

Budowanie wspólnej przestrzeni mentalnej i emocjonalnej mówcy i audytorium.

Omówienie i praktyka.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

DZIEŃ III

Moduł IV. VALUE Jak być sobą?

Identyfikacja osobowości i jej atutów poprzez test archetypowy oparty na matrycy G. Junga.

Powtórzenie – szybka powtórka i przypomnienie zagadnień z modułu I i II.

Omówienie i prezentacja typów osobowości.

Rozpoznanie i implementacja.

Jak bawić się wystąpieniem?

Wykorzystanie osobowości mówcy i jego naturalnych talentów do wartościowych i angażujących wystąpień w relacji ze sceny, przed grupą, na konferencji, w rozmowie sprzedażowej i z zespołem.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

DZIEŃ IV.

MODUŁ V INTENTION Jak budować wiarygodność?

Rola mówiącego i rola publiczności.

Postawa i świadomość eksperta.

Uznanie dla siebie.

Przyzwolenie i legitymacja mentalna w kontekście public speaking.

Jak zbudować błyskawiczne wsparcie i moc dla siebie? 8 punktów w pracy aktora.

Umiejętność pracy z przekonaniem i emocjami przed wyjściem na scenę.

Ćwiczenie praktyczne.

Analiza Twoich przekonań na temat wystąpień publicznych, siebie i poczucia własnej wartości.

Podsumowanie modułu przez prowadzącą i grupę.

Zakończenie warsztatu: powtórzenie kluczowych treści, feedback i ewaluacja kursu, opcjonalnie: rekomendacje trenera dla Kursantów dotyczące kształtowania dalszej ścieżki rozwoju

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Rozpoczęcie, przedstawienie, kontrakt, intencje	Joanna Janowicz	24-10-2024	08:00	09:00	01:00
2 z 28 Jak opanować stres	Joanna Janowicz	24-10-2024	09:00	10:00	01:00
3 z 28 Jak działają nasz emocje	Joanna Janowicz	24-10-2024	10:00	11:00	01:00
4 z 28 Schemat kształtowania się osobowości	Joanna Janowicz	24-10-2024	11:00	12:00	01:00
5 z 28 Dobre nastawienie	Joanna Janowicz	24-10-2024	12:00	13:00	01:00
6 z 28 Praca z przekonaniami	Joanna Janowicz	24-10-2024	13:00	14:00	01:00
7 z 28 Praca własna i w parach	Joanna Janowicz	24-10-2024	14:00	16:00	02:00
8 z 28 7 aspektów public speaking	Joanna Janowicz	25-10-2024	08:00	09:00	01:00
9 z 28 Narzędzia wspierające koncentracje	Joanna Janowicz	25-10-2024	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 28 Schemat budowania wystąpień	Joanna Janowicz	25-10-2024	11:00	12:00	01:00
11 z 28 Głos i dykcja	Joanna Janowicz	25-10-2024	12:00	13:00	01:00
12 z 28 Postawa, praca ciałem, miejsce	Joanna Janowicz	25-10-2024	13:00	14:00	01:00
13 z 28 Ćwiczenia praktyczne	Joanna Janowicz	25-10-2024	14:00	16:00	02:00
14 z 28 Identyfikacja osobowości i jej atutów	Joanna Janowicz	30-10-2024	08:00	09:00	01:00
15 z 28 Powtórka z 2 pierwszych dni	Joanna Janowicz	30-10-2024	09:00	10:00	01:00
16 z 28 Omówienie i prezentacja typów osobowości	Joanna Janowicz	30-10-2024	10:00	11:00	01:00
17 z 28 Rozpoznanie i implementacja	Joanna Janowicz	30-10-2024	11:00	12:00	01:00
18 z 28 Jak bawić się wystąpieniem	Joanna Janowicz	30-10-2024	12:00	13:00	01:00
19 z 28 Wykorzystanie osobowości i jego naturalnych talentów	Joanna Janowicz	30-10-2024	13:00	14:00	01:00
20 z 28 Ćwiczenia praktyczne, podsumowanie	Joanna Janowicz	30-10-2024	14:00	16:00	02:00
21 z 28 Rola mówiącego i rola publiczności	Joanna Janowicz	31-10-2024	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 28 Postawa i świadomość eksperta	Joanna Janowicz	31-10-2024	09:00	10:00	01:00
23 z 28 Przyzwolenie i legitymacja mentalna	Joanna Janowicz	31-10-2024	10:00	11:00	01:00
24 z 28 Jak zbudować wsparcie i moc	Joanna Janowicz	31-10-2024	11:00	12:00	01:00
25 z 28 Umiejętność pracy z przekonanami i emocjami	Joanna Janowicz	31-10-2024	12:00	13:00	01:00
26 z 28 Analiza przekonań	Joanna Janowicz	31-10-2024	13:00	14:00	01:00
27 z 28 Praktyczne ćwiczenia/podusmowanie	Joanna Janowicz	31-10-2024	14:00	15:00	01:00
28 z 28 walidacja	Joanna Janowicz	31-10-2024	15:00	16:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 116,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	159,90 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Janowicz

Doradca i trener biznesu. Inspirator mental & soul health w zakresie zdrowia psychicznego. Certyfikowany, międzynarodowy coach metody rozwojowej VEDIC ART® dla biznesu. Rozwija firmy poprzez rezyliencję – umiejętność radzenia sobie z trudnościami i bycie otwartym na nowe możliwości oraz poprzez sztukę i arteterapię. Wykładowca Executive MBA i kursu video o odporności psychicznej w Collegium Da Vinci. Autorka książki „Być Sobą. Żyć tak, by niczego nie żałować” oraz 1. w Europie warsztatu z wystąpień i skutecznej komunikacji na dachu stadionu.

Specjalizacja:

- Zdrowie mentalne i odporność psychiczna
- Inteligencja emocjonalna. Rezyliencja i well - being
- Naturalna motywacja i zaangażowanie
- Leadershiping oparty na wartościach
- Wystąpienia publiczne i praca z kamerą

Wspiera zarządy i kadrę zarządzającą w rozwoju indywidualnym oraz firmy. Przez ostatnie 5 lat realizuje programy mentoringowe, inspiracyjne i z autoprezentacji. Pomaga ludziom w odkrywaniu sensu istnienia, by poszerzać ich obraz tego kim są i kim mogą stać się dla świata.

Nominowana do nagrody człowieka roku BRIEF.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

prezentacja ze szkolenia

1 godzina usługi szkoleniowej to 60 min.

Informacje dodatkowe

Metoda NAVI™ przeznaczona jest dla przedstawicieli firm podczas spotkań biznesowych, exposé, wystąpień dla grup i przed kamerą. Stanowi część programu na studiach menedżerskich Executive MBA w Collegium da Vinci w Poznaniu. To autorska idea, jak od nieświadomych ograniczeń przejść płynnie i lekko do świadomej, pełnej satysfakcji wypowiedzi. Program opiera się na 4 filarach usprawniających jakość, skuteczność i swobodę poruszania się w tej dziedzinie. Proces trwa 4 dni, a zmiana zostaje na zawsze. Entuzjastycznie oceniany w firmach i z notą 4.9 / 5.0 jako jeden z uwielbianych bloków na studiach EMBA

Adres

ul. Przemysłowa 18
62-731 Przykona
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Skupio

E-mail agnieszka.skupio@ask-szkolenia.pl

Telefon (+48) 533 856 555