

## KONSPEKT

warsztatów z wystąpień publicznych i autoprezentacji pt:

„Masz tę moc!”

prowadzący – Magdalena Gołaszewska

1. Wystąpienie publiczne – czyli moje spotkanie z innymi – czym jest?
2. Natura komunikowania się człowieka  
- Jak mówimy? Jak słuchamy? Czy się rozumiemy?
3. Cechy dobrego wystąpienia publicznego – co jest ważne? – jaki jest przepis na sukces?
4. Jak być dobrym mówcą? – pakiet pomocnych umiejętności – poznaj siebie i perspektywę odbiorcy
5. Jak się przygotować do wystąpienia publicznego? – poziom rozumu, ciała, emocji
6. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna? Jak jej używać?
7. Przepis na dobry tekst, jego przyswojenie i wygłoszenie
8. Potęga głosu człowieka – jak korzystać z tego instrumentu?
9. Sposoby na opanowanie tremy, stresu, emocji – jak zachować spokój?

***„Znakomici mówcy odrzucają pretensjonalność, nie dbają o reguły i posługują się prostym, wiarygodnym, konwersacyjnym językiem.”***

***J. Donovan***

***„W przypadku i wielkiej publiczności, i grupki widzów stres wbrew pozorom jest równie duży.”***

***T. Marzec „Naturalna pewność siebie”***