



**Program warsztatów: „Sztuka lepszej autoprezentacji podczas wystąpień publicznych oraz zarządzanie własną aktywnością, energią i czasem”
26.02-28.02.2020r.**

26.02.2020r.

12:50 – 13:00	Powitanie, zapoznanie z programem warsztatów. -mgr inż. Katarzyna Wszeborowska
13:00 – 14:30	Wizytówka – świadome kreowanie efektu pierwszego wrażenia; ABC poprawnej wymowy – techniki oddechowe. -mgr Olga Gałuszek
14:30 – 15:15	Obiad
15:15 – 16:45	Autoprezentacja - korelacja przekazu werbalnego i odpowiedniej mowy ciała. -mgr Olga Gałuszek
16:45 – 17:00	Przerwa kawowa
17:00 – 18:30	Jak mówić, aby inni nas słuchali –techniki skutecznego komunikowania. -mgr Olga Gałuszek
18:30 – 19:30	Kolacja

27.02.2020r.

07:30 – 9:00	Śniadanie
09:00 – 10:30	Wyzwania i pułapki funkcjonowania w „czasie i przestrzeni” współczesnego człowieka. -mgr Elżbieta Gendera
10:30 – 10:45	Przerwa kawowa
10:45 – 12:15	Sztuka zarządzania własną aktywnością, energią i czasem - na czym polega . -mgr Elżbieta Gendera
12:15 – 12:30	Przerwa kawowa
12:30 – 14:00	Indywidualny styl / model aktywności – mocne strony i obszary do zmiany -autoanaliza. -mgr Elżbieta Gendera
14:00 – 15:00	Obiad
15:00 - 16:30	Metody i strategie ekologicznego gospodarowania własną energią. -mgr Elżbieta Gendera
16:30 -19:00	Zajęcia terenowe
19:00-20:00	Kolacja

28.02.2020r.

7:30 - 9:00	Śniadanie
09:00 – 10:30	Styl, strój, stosowność ubioru. Dbłość o spójny przekaz. -mgr Iwona Wysocka
10:30 – 10:45	Przerwa kawowa
10:45 – 12:15	Przygotowanie wystąpienia publicznego. -mgr Iwona Wysocka
12:15 – 12:30	Przerwa kawowa
12:30 – 14:00	Trening czyni mistrza. Dbłość o sztukę słowa. -mgr Iwona Wysocka
14:00 – 15:00	Obiad

Osoba odpowiedzialna za organizację warsztatów:

mgr inż. Katarzyna Wszeborowska

k.wszeborowska@kcer.pl

tel. kom.: 609 661 154

Miejsce zakwaterowania i realizacji warsztatów:

Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Poznaniu

ul. Winogrody 63, 61-659 Poznań

„Sztuka lepszej autoprezentacji podczas wystąpień publicznych oraz zarządzanie własną aktywnością, energią i czasem”

26.02.2020r.

1. Wizytówka – świadome kreowanie efektu pierwszego wrażenia; ABC poprawnej wymowy – ćwiczenia artykulacyjne, techniki oddechowe; rozpoznanie roli i rangi paralingwistycznych elementów komunikacji (modulacja, intonacja, zawieszenie głosu, tempo mówienia, barwa głosu).
2. Autoprezentacja - korelacja przekazu werbalnego i mowy ciała. Analiza elementów przekazu niewerbalnego (mimika, gesty, postawa; dystans przestrzenny między nadawcą a odbiorcą, postawa ciała, usadowienie).
3. Jak mówić, aby inni nas słuchali – elementy skutecznego komunikowania (aktywne słuchanie, argumentowanie, parafrazowanie, radzenie sobie z pytaniami).

Olga Gałuszek – absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu i studiów z zakresu public relations. Pracuje w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu. Od wielu lat prowadzi szkolenia dotyczące kształcenia umiejętności komunikacyjnych i pracy nad wizerunkiem w wystąpieniach publicznych.

27.02.2020r.

1. Wyzwania i pułapki funkcjonowania w „czasie i przestrzeni” współczesnego człowieka – modele przystosowania własnej aktywności człowieka do wyzwań takich jak: tempo życia, presja zewnętrzna i wewnętrzna związana z oczekiwaniami społecznymi dot. pełnionej roli zawodowej – modele/ style ekologiczne i nieekologiczne dla człowieka.
2. Sztuka zarządzania własną aktywnością, energią i czasem - na czym polega – aspekty i reguły zarządzania energią, czasem i aktywnością; psychologiczne i biomedyczne mechanizmy oraz właściwości funkcjonowania człowieka w wymiarze czasu i własnej energii fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej oraz duchowej.
3. Indywidualny styl / model aktywności – mocne strony i obszary do zmiany – autoanaliza na podstawie profesjonalnego kwestionariusza, ocena mocnych stron oraz wyznaczanie obszarów do korekty lub zmiany.
4. Metody i strategie ekologicznego gospodarowania własną energią – formułowanie ekologicznego celu, posługiwanie się „studnią wartości”, posługiwanie się macierzą Eisenhowera, sposoby odnawiania własnej energii, sposoby wprawiania się w dobry stan psychofizyczny.

Elżbieta Gendera- mgr pedagogiki, trener szkoleniowy, wykładowca, licencjonowany praktyk neurolingwistycznego programowania – NLP. Od 15 lat współwłaścicielka firmy szkoleniowo – doradczej „Gendera – Duńska sc”. Prowadzi wykłady, szkolenia i warsztaty rozwijające kompetencje psychospołeczne kluczowe dla satysfakcjonującego funkcjonowania w sferze osobistej i zawodowej.

28.02.2020r.

1. Styl, strój, stosowność ubioru i dbałość o spójny przekaz. Kanony ubioru uwzględniające okoliczności występu publicznego. Etykieta i savior vivre w kontaktach publicznych. Szczególne okoliczności występu publicznego w szkole.
2. Przygotowanie wystąpienia publicznego. Plan. Czas pracy koncepcyjnej. Multimedia – jak mogą nam pomóc. Zasady przygotowania dobrej prezentacji. Występ jak opowieść.
3. Trening czyni mistrza. Dbłość o sztukę słowa. O czym warto pamiętać przed wystąpieniem, czego unikać. Budowanie własnych zasad w oparciu o swoje zasoby i mocne strony. Jak to jest powiedzieć parę zdań?.

Iwona Wysocka- ukończyła filologię polską oraz studia trenerskie na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pracuje w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu. Od wielu lat prowadzi szkolenia dotyczące komunikacji interpersonalnej, autoprezentacji i wystąpień publicznych. Jest autorką artykułów i opracowań metodycznych związanych ze sztuką słowa.