

Zakres szkolenia z wystąpień publicznych i skutecznej komunikacji na podstawie autorskiego programu „Dobrze Gada – Warsztat Dobrej Mowy Sergiusza Ryczela”.

1. Zanim zaczniemy, czyli zawsze bądź gotowy, by odpowiedzieć na pytanie - "...O co Ci właściwie chodzi i czego ode mnie konkretnie oczekujesz?".

– *Miej sprecyzowane myśli w głowie. Wiedz czego chcesz od rozmówcy – czyli plan na działanie.*

2. Szkic, zarys, konspekt... jak zwał tak zwał, byle pomógł a nie utrudnił życie. Pomoce wizualne.

– *Jak sporządzić podstawowe notatki, które pomogą Ci w wystąpieniu.*

3. Zawsze pozytywny przekaz - opanuj nerwy i pocuj satysfakcję z możliwości przekazania wiedzy innym.

– *Słuchacz musi czuć, że Ty sam jesteś pewny tego co mówisz, bo wiesz co mówisz.*

4. Znajdź swoje miejsce, zadbaj o swój komfort, zaprzyjajnij się z przestrzenią.

– *mównica, stolik, rodzaj mikrofonu, stółek, fotel, scena, otoczenie - musisz je poznać i nauczyć się je wykorzystywać.*

5. Zainteresuj, nie wystrasz. Planuj w myśl zasady: najważniejszy jest początek i koniec.

– *Zawsze miej plan. Jakiś gadżet słowny, jakąś anegdotę, a przynajmniej kilka zdań ... wstęp do story tellingu.*

6. Energia musi zbudować, ale nie może rozsadzić. Kontroluj emocje, graj, przewiduj.

– *Czerp energię od odbiorców ale zawsze bądź górą i sobą. Przewiduj reakcje odmienne.*

7. Dobre wystąpienie jak dobre kino. Zawsze miej pomysł na konwencję w której będziesz zamykał swą opowieść.

– *Właśnie opowieść – story telling. Ludzie uwielbiają opowieści, historie z życia wzięte. Z jakimś morałem. Z początkiem rozwinięciem i zakończeniem.*

7b. Wytrenuj swoją pamięć.

– *opanowanie, powtarzanie z pamięci a nie kolejne „naczytywania” elementów, które są dla Ciebie nowe. Techniki.*

8. Nie tylko uchem - czyli mowa ciała, bo jeden zmysł to za mało.

– *Tylko 5% ludzi na świecie postrzega rzeczywistość tylko jednym zmysłem. Zatem podczas prezentacji należy używać wszelkich narzędzi.*

– *Mimika, gestykulacja – najbardziej oczywiste formy pokazania czegoś ruchem ciała.*

9. Ekspresja i uśmiech w służbie sukcesu

– *Kontrolowana ekspresja i uśmiech czarujący. Użyty wtedy kiedy trzeba. By zrobić wrażenie.*

10. Kontrolowany ruch, kontrolowany głos, kontrolowany luz, kontrolowane ciało.

– *Jak zapanować nad swoim głosem, jak go „ustawić”, jak go kontrolować – barwa, wysokość, głośność, nośność.*

11. Miło mi Cię/Pana/Panią ... słyszeć.

– *Artikulacja, dykcja, modulacja głosu, natężenie głosu.*

– *Ćwiczenia dykcyjne, rozluźnienie mięśni twarzy i karku. Ćwiczenia rozciągające/relaksujące aparat mowy.*

12. Jakoś to będzie vs. improwizuję!

– *Trzeba być w fenomenalnej kondycji psycho-fizycznej by udało się improwizować, ale jest to możliwe.*

– *Bystre reakcje na nieoczekiwane komplikacje...*

13. Kamera – polub ją, a ona polubi Ciebie. Zostań gwiazdą!

– *Kamera bywa perfidna, ale jeśli będziesz wiedział, że pokaże wszystko co masz, będziesz też wiedział, że MUSISZ mieć dużo do zaoferowania!*

14. Silny mentalnie i fizycznie – człowiek sukcesu bez kompleksów.

– *Metody relaksacyjne. Tao Yin, Tai Chi, Yoga. Wybierz kilka elementów, jeśli nie masz czasu na wszystko i rób to co dla Ciebie dobre.*

15. Zoom, Skype, Teams, czyli aplikacje i internetowe kamerki to już nie zabawki. To broń ... obusieczna.

16. Nawet nie wiesz, że są. Nie wiesz też, jak łatwo je eliminować – błędy językowe.

– *Każdy taki błąd powoduje, że ludzie siłą rzeczy nie słuchają tego co mamy im do powiedzenia, ale zwracają uwagę na jakiś nasz lapsus językowy...*

17. Sztuka słuchania (zainteresowanie słuchaczem, empatia) – dla trenerów/szkoleniowców

– *Daj przestrzeń swoim słuchaczom i reaguj na ich potrzeby.*

– *Praktyczne zastosowanie tego o czym mówisz. Przykłady.*

18. Wiara czyni cuda, ale nierzadko ... obejdzie się i bez nich. Po prostu nie przestawaj wierzyć w siebie i swoje zalety. Uwierz w siebie pełną mocą. Uwierz, że to co robisz jest niezwykle istotne.

19. Zobacz to, zanim cokolwiek zrobisz. Wizualizacja sukcesu.

– *Wizualizacja sukcesu to podstawa działania na każdym polu naszego życia. W każdej jego dziedzinie. Również w odniesieniu do wyzwania jakim jest mowa publiczna.*

20. Pogadaj z nimi – czyli czego chcą od Ciebie media.

– *Wiedz dokładnie, co chcesz powiedzieć. Oni chcą od Ciebie konkretnego, czegoś co będzie „żartem”...*

21. Każdy obiektyw to możliwość zabłyśnięcia albo ... wtopy.

– *branżowe, mainstream, niszowe, potencjalnie niegroźne – czasy są takie, że każdy obiektyw to potężna broń, która może pomóc albo zaszkodzić.*

22. „Insajderska wiedza”, która otworzy Ci oczy.

– *Kto i jak pracuje w mediach.*

– *Jakie są tam zasady i zwyczaje.*

– *Jak przebiega proces technologiczny...*

23. Wolno Ci powiedzieć „nie”, czyli asertywność w kontakcie z mediami.

– *Jak odmówić mediom tak, by nic złego z tego nie wyniknęło.*

24. Retoryka vs. współczesność. – elementy klasycznej sztuki mowy publicznej używane do dziś.

– *Pytania retoryczne, czyli szach mat.*

25. Bądź przekonujący, czyli bądź przekonany, bo w przeciwnym razie nikt Ci nie uwierzy.