



Program szkolenia  
SZTUKA AUTOPREZENTACJI I PROWADZENIA DYSKUSJI

Scenariusz –  
przebieg zajęć

**DZIEŃ I – AUTOPREZENTACJA I PRZYGOTOWYWANIE  
WYSTĄPIENIA**

*Sesja otwierająca (60 min)* – otwarcie szkolenia, cele, przedstawienie się trenera i uczestników, chmura tagów – oczekiwania uczestników, icebreaker – „Kolory metafory”

*Sesja I (30 min)* – trening zachowań niewerbalnych - ćwiczenia  
Przerwa

*Sesja II (90 min)* – trening zachowań niewerbalnych - ćwiczenia, wykorzystywanie atrybutów (prezentacja pp – 15 min) proksemika i typologia gestów (mini wykład 15 min). Trening wywoływania sprzężenia zwrotnego – ćwiczenia z wykorzystaniem mikrofonu z wbudowanym echem, ćwiczenia z wykorzystaniem okularów wiar – wirtualna widownia (60 min)

Przerwa

*Sesja III (90 min)* – rozgrzewki przygotowujące aparat mowy do wystąpienia (energizer po lunchu – ćwiczenia 20 min); planowanie wystąpienia – praca w grupach z formularzem i materiałami szkoleniowymi; analiza odbiorców, definiowanie celów i korzyści; rozpoznawanie motywacji słuchaczy(20 min), projektowanie prezentacji - praca z formularzem i materiałami szkoleniowymi (50 min)

Przerwa

*Sesja IV (90 min)* – Język lidera – 6 narzędzi wpływających na wiarygodność (mini wykład z prezentacją pp 20 min; dyskusja moderowana 20 min), Jak mówić językiem możliwości – dobre praktyki - film 10 min; budowanie relacji ze słuchaczami – trening konstrukcji komunikatu otwartego i dowartościowywania relacji wg schematu (prezentacja pp – 15 min, ćwiczenia 35 min)

**DZIEŃ II – SZTUKA DYSKUTOWANIA I DEBATOWANIA;  
ERYSTYKA**

*Sesja V (90 min)* – rozgrzewka przed dyskusją - gry improwizacyjne (przyjmowanie propozycji, spontaniczność, budowanie relacji, opowiadanie) – ćwiczenia 45 min; trening stosowania intonacji opadającej – ćwiczenia 45 min

Przerwa

*Sesja VI (90 min)* – dyskusja a debata – różnice; (prezentacja 10 min), figury retoryczne, chwytów erystyczne – poznawanie i trening schematów. (80 min)

Przerwa

*Sesja VII* – postawa asertywna podczas prezentacji, czyli między ucieczką, a atakiem (przykłady – krótkie filmiki) (10 min.), Prowadzenie dialogu z publicznością – budowanie kultury dialogu od początku prezentacji, zadawanie pytań i odpowiedzi na pytania z sali, racjonalizowanie postawy wrogo nastawionych słuchaczy, jak nie popaść w dialog z tylko jednym słuchaczem, rozpoznawanie różnych typów słuchaczy (80 min)



	<p>Przerwa <b>Sesja VIII</b> – Debata oksfordzka lub spotkanie panelowe – symulacja (90 min) Zastosowanie poznanych schematów w praktyce.</p> <p style="text-align: center;"><b>DZIEŃ III – PREZENTACJE UCZESTNIKÓW</b></p> <p><b>Sesja IX, X, XI, XII (90 min)</b> – rozgrzewki głosowe (ćwiczenia 15 min); prezentacje końcowe uczestników, nagranie wystąpienia, informacja zwrotna od uczestników wg karty obserwacji (każdy prezentujący otrzymuje kartę od każdego uczestnika i trenera). Jedna prezentacja wraz z omówieniem trwa ok. 30 min. <b>Sesja zamykająca (30 min)</b> – refleksja podsumowująca uczestników i trenera, wskazanie obszarów do rozwoju wg karty projektowania rozwoju kompetencji (wiedza, umiejętności, postawa)</p>
<p><u>Ćwiczenia praktyczne</u> (gry szkoleniowe, warsztatowe zajęcia praktyczne, itp.)</p>	<p><u>ICEBREAKER:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Karty „Kolory metafory” inspirujące do improwizowanej autoprezentacji; uczestnicy wybierają z pośród 70 kart dwie które najlepiej określają ich lub inspirują i podczas prezentacji kart pozostałym uczestnikom mówią o sobie, wyjaśniając dlaczego właśnie te karty wybrali – cel: autoprezentacja i poznanie się uczestników, przełamanie barier</li> <li>- <b>Chmura tagów</b> (ćwicz. indywidualne)– uczestnicy na karteczkach post it zapisują swoje oczekiwania względem szkolenia później pogrupowane w zbiory zostają zawieszane na flipcharcie przyklejonym do ściany</li> </ul> <p><u>ENERGIZERY (ĆWICZENIA GRUPOWE):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rozgrzewki przygotowujące aparat mowy</b> do wystąpienia publicznego – podstawowy zestaw do samodzielnego ćwiczenia, pozwala uczestnikom przygotować się w łatwy sposób przed wystąpieniem</li> <li>- <b>Rozgrzewki głosowe</b> – służą przygotowaniu się do użycia głosu przed publicznym mówieniem, pozwalają rozpoznać potencjał własnego głosu.</li> <li>- <b>Gry improwizacyjne</b> - trening spontaniczności, reagowania na nie przewidywane sytuacje, pokazuje mechanizmy docierania do potencjału własnej błyskotliwości.</li> </ul> <p><u>JĘZYK LIDERA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Story cubes</b> (gry symultaniczne w grupach 5 osobowych)– kości ułatwiające tworzenie historii i trenujące odwagę w komunikacji werbalnej praca w grupach; po każdej turze, każda grupa prezentuje swoje opowiadanie. Trzy tury – improwizowana, na zadany temat, przemówienie lidera.</li> <li>- <b>planowanie wystąpienia</b> – praca w grupach z wykorzystaniem formularza do zbierania podstawowych informacji potrzebnych do dobrego przygotowania.</li> <li>- <b>projektowanie prezentacji</b> - praca w grupach z formularzem ułatwiającym utrzymanie dobrej konstrukcji prezentacji</li> </ul>



	<p>- <b>budowanie relacji ze słuchaczami</b> – krótkie wystąpienia uczestników mające na celu zbudowanie relacji ze słuchaczami (zastosowanie komunikatu otwartego oraz dowartościowywania relacji)</p> <p><b>ZARZĄDZANIE AUDYTORIUM:</b></p> <p>- <b>trening stosowania intonacji opadającej</b> w wypowiedzi i podczas zadawania pytań – w budowaniu wizerunku lidera to jedna z kluczowych umiejętności; ćwiczenie wykonywane wspólnie i indywidualnie; główny cel to nauczenie się stosowania kadencji (mocno opadającej intonacji) w drugiej części frazy zdania lub pytania. Zabiega wzmacnia zainteresowanie słuchaczy i wzmacnia zaangażowanie</p> <p>- <b>Trening wywoływania sprzężenia zwrotnego</b> – uczestnicy trenują wpływanie na interakcję słuchaczy poprzez zadawanie pytań, precyzyjny kontakt wzrokowy, stosowanie pauz</p> <p>- <b>ćwiczenia z mikrofonem z wbudowanym parametrem echa</b> dla zwiększenia samokontroli słuchowej podczas prezentacji – mikrofony wykorzystywane jako narzędzie podczas innych ćwiczeń.</p> <p>- <b>ćwiczenia z wykorzystaniem okularów viar</b> – rozszerzona rzeczywistość z projekcją dużego audytorium. Ćwiczenia indywidualne dla chętnych – okulary mogą powodować zawroty głowy u niektórych osób.</p> <p><b>JĘZYK CIAŁA:</b></p> <p>- <b>trening samokontroli zachowań niewerbalnych</b> – ćwiczenie oparte na zasadzie kuli śnieżnej; uczestnicy podczas krótkiego ćwiczenia polegającego na spokojnym liczeniu do 20 trenują jedną umiejętność np. stabilną postawę; w każdym kolejnym powtórzeniu jest dokładana kolejna umiejętność (np. gesty, kontakt wzrokowy, głośne i ciche mówienie, itp.)</p> <p><b>SYMULACJA PREZENTACJI:</b></p> <p>- prezentacje uczestników – podczas szkolenia uczestnicy w grupach opracowują wystąpienie, następnie 3 dnia szkolenia prezentują przed grupą; prezentacja jest nagrywana i omawiana we fragmentach</p>
<p>Krótki opis narzędzi do wykorzystania przez uczestników w miejscu pracy</p>	<p>- lista kontrolna przygotowania do prezentacji – infografika w formacie A4</p> <p>- Formularz projektowania prezentacji – do samodzielnego wykorzystania, symulacje na formularzu przeprowadzane będą podczas szkolenia, dodatkowo opis formularza znajduje się w podręczniku</p> <p>- Kody QR do bezpłatnych szablonów i trików power point – umieszczone w podręczniku</p> <p>- Formularz obserwacji prezentacji do udzielania wzajemnej informacji zwrotnej</p>



	<p>- zestaw ćwiczeń do rozgrzewki głosu i mowy przed prezentacją</p> <p>-</p> <p>- zestaw ćwiczeń do treningu dykcji wraz z nagraniem audio. Nagranie stanowi wzorzec wymawiania i pełni rolę trenera, ponieważ po każdym ćwiczeniu jest wystarczająca pauza pozwalająca na powtórzenie ćwiczenia.</p>
<p><b>Opis materiałów szkoleniowych</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prezentacja power point - prezentacja zawiera odniesienia do głównych zagadnień, przykłady dobrych praktyk wykorzystania prezentacji multimedialnej</li><li>2. Hand out's - materiały do ręki do wykonania ćwiczeń, wszystkie opisane powyżej formularze i karty obserwacji</li><li>3. Podręcznik - opisuje zagadnienia szkolenia zawiera rozszerzenia poruszanych tematów.</li></ol>