



kom.: 509 593 554
e-mail: biuro@yarix.pl

Agenda szkolenia:

Szkolenie z autoprezentacji

Miejsce szkolenia:

YARIX Centrum Szkoleniowe - Lublin

ul. Przyjacielska 4

20-704 Lublin



Imię i nazwisko trenera:**Cele szkolenia:**

Uczestnicy zdobędą umiejętności autoprezentacji, poznają wiele różnych technik prezentacji towarów i usług, zainteresowania własną osobą, nauczą się komunikacji interpersonalnej oraz jak panować nad swoimi emocjami i treścią. Zdobędą niezbędną wiedzę do właściwej argumentacji, nauczą się asertywności, poznają metody budowania własnego wizerunku.

Profil uczestnika:

Szkolenie skierowane jest głównie do kadry kierowniczej i menadżerów, a także do tych, którzy chcieliby poprawić umiejętności tworzenia własnego wizerunku.

Wiedza teoria i praktyka:

- Skuteczna prezentacja
 - Elementy prezentacji
 - Cele prezentacji
 - Odbiorca prezentacji – analiza słuchaczy
- Przygotowanie prezentacji
 - Ustalenie celów prezentacji
 - Dostosowanie środków i metod do prezentacji
 - Pomoce audiowizualne
- Techniki oratorskie
 - Sposoby nawiązywania kontaktu ze słuchaczami
 - Feedback
 - Uporządkowanie treści prezentacji
 - Panowanie nad mową ciała
 - Wykorzystanie humoru w prezentacji

- Jak wykorzystać sztukę przemawiania
- Autoprezentacja
 - Definicje
 - Rola pierwszego wrażenia
 - Nawiązanie i budowa relacji z drugą osobą
 - Kreowanie własnego wizerunku
 - Jak czytać postawę człowieka
 - Jak czytać zachowanie drugiego człowieka
 - Znaczenie płci
 - Poczucie własnej wartości
 - Reakcje słuchacza
 - Autoprezentacja podczas rozmów biznesowych i prywatnych
- Główne zasady komunikacji
 - Czynniki decydujące o zrozumieniu komunikatu
 - Jak wywierać wpływ za pomocą intonacji
 - Zagadnienie „lejka komunikacyjnego”
 - Przekazywanie informacji zwrotnej
 - Inteligencja emocjonalna
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
 - Elementy komunikacji: słuchanie
 - Rola mowy ciała
 - Wygląd zewnętrzny

- Język ciała
- Parafraza – sztuka powtórzeń
- Asertywność
 - Podstawowe zasady i prawa asertywności
 - Jak rozwijać umiejętności asertywne
 - Jak bronić swoich praw i radzić sobie z odmową
 - Asertywna reakcja na krytykę
 - Asertywne wyrażanie oczekiwań
 - Asertywna konfrontacja przekonań
 - Zachowania nieasertywne i ich następstwa
- Sztuka argumentowania i perswazji
 - Manipulacje – jak się przed nimi ustrzec
 - Wywieranie wpływu
 - Sposoby na właściwą argumentację
 - Sztuka przekonywania innych do swoich racji

Umiejętności uczestnika po zakończeniu szkolenia:

- Skuteczne komunikowanie się w sposób werbalny i niewerbalny
- Dokonywanie autoprezentacji
- Budowanie profesjonalnego wizerunku własnej osoby
- Skutecznie argumentować i przekonywać innych do własnych racji
- Udzielanie informacji zwrotnej

- Asertywna obrona swoich praw i własnego zdania
- Przyjmowanie krytyki

Kontakt

Kierownik ds. Administracji

Izabela Łaskarzewska

izabela.laskarzewska@yarix.pl

GSM: +48 537 997 257



www.szkolenia@yarix.pl biuro@yarix.pl

9462667128, KRS: 0000662598, Sąd Rejonowy Lublin-Wschód w Lublinie z Siedzibą w Świdniku, VI
Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Copyright © YARIX Wszelkie prawa zastrzeżone

