



„Sztuka Komunikacji i Wystąpień Publicznych”

Cele Warsztatów:

- Rozwijanie umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
- Zwiększenie pewności siebie w wyrażaniu myśli i opinii i świadomości wpływu.
- Rozwijanie umiejętności charyzmatycznego przemawiania.
- Doskonalenie zdolności słuchania i rozumienia potrzeb innych.
- Poprawa zdolności rozwiązywania konfliktów komunikacyjnych.
- Tworzenie pozytywnego klimatu komunikacyjnego z odbiorcą i w grupie .

2 dniowy (16 godzinny) warsztat składa się z następujących modułów.

1 dzień 9:00-17:00 (z godziną przerwą na lunch)

1. Szuka Komunikacji. Dlaczego szkolenie prowadzi trenerka/aktorka?

- Definicja sztuki komunikacji i czynniki wpływające na skuteczną komunikację.
- Rola narzędzi sztuki aktorskiej w codziennym życiu i ich wpływ na komunikację.
- Jak opanować stres w komunikacji i przed wystąpieniami publicznymi.
- Techniki aktywnego słuchania i reagowania.
- Ćwiczenia warsztatowe integracyjne.

2. Kim jest aktor i co mogę od niego wziąć dla siebie. Sztuka komunikacja werbalnej i niewerbalnej.

- Rozróżnienie między komunikacją werbalną a niewerbalną.
- Rola języka ciała, mimiki, tonu głosu i oddechu w komunikacji.
- Praca nad spójnością i autentycznością.
- Rozwijanie umiejętności charyzmatycznego przemawiania.
- Ćwiczenia koncentrujące się na ciele i głosie.



3. Prezentacje i Publiczne Wystąpienia.

- Ćwiczenia związane z mową, postawą i gestykulacją.
- Spójność przekazu.
- Praca nad dynamiką ruchu.
- Badanie przestrzeni scenicznej.
- Przygotowanie i dostosowanie prezentacji do audytorium.
- Techniki przemawiania publicznego.
- Ćwiczenia praktyczne w wystąpieniach publicznych.

4. Praca z tekstem.

- Analiza tekstu.
- Rola myśli i emocji podczas przemawiania.
- Rozkładanie tekstu na frazy i zdania.
- Znaczenie pauzy.
- Rozwijanie umiejętności bawienia się tekstem.
- Ćwiczenia aktorskie.

5. Komunikacja w relacjach.

- Komunikacja i budowanie relacji.
- Jaki posiadasz styl komunikowania się?
- Rozpoznawanie i rozwiązywanie konfliktów.
- Budowanie efektywnej komunikacji ćwiczenia praktyczne.

6. Asertywność w Komunikacji.

- Rola asertywności w komunikacji.
- Test na asertywność.
- Rozwijanie umiejętności asertywnego wyrażania swoich potrzeb i opinii.
- Ćwiczenia praktyczne w asertywności.



7. Emocjonalna Inteligencja w Komunikacji. Emocje i wyraz twarzy.

- Rozpoznawanie i wyrażanie emocji.
- Praca nad mimiką. Zmiana stanów emocjonalnych.
- Improwizacje emocjonalne.
- Rola emocjonalnej inteligencji w komunikacji.
- Rozumienie i wyrażanie emocji w sposób konstruktywny.
- Ćwiczenie technik zarządzania emocjami.
- Ćwiczenia praktyczne i scenki.

8 . Kim jestem.

- Kim jestem Ja.
- Jak myślę i postrzegam.
- Moje mocne i słabe strony.
- Wpływ myśli i przekonań na mnie i odbiorców.
- Rozwijanie umiejętności zadawania skutecznych pytań sobie i odbiorcy w różnych kontekstach.
- Moja sztuka motywacji.
- Techniki reagowania na krytykę. Konstruktywna krytyka.
- Ćwiczenia i scenki.

9. Komunikacja w Pracy Zespołowej.

- Budowanie efektywnego komunikatu w grupie.
- Współpraca jako fundament.
- Wymówka i jej konsekwencje.
- Przekonania wspierające i niewspierające.
- Rozumienie i akceptowanie różnic w komunikacji międzyludzkiej.



10. Improwizacja i skuteczne przemówienia.

- Co to znaczy mówić skutecznie? - podsumowanie.
- Ćwiczenia improwizacyjne.
- Przygotowanie scenek i przemówień przez uczestników.
- Praca nad spontanicznością i szybkim reagowaniem w sytuacjach ekstremalnych.
- **Podsumowanie warsztatów i rozdanie dyplomów.**

Dlaczego te właśnie warsztaty są skuteczne?

- Powodzi je doświadczona zawodowa aktorka i coach z 20 letnim doświadczeniem w pracy z drugim człowiekiem . Rekomendacje: <https://monikajeremicz.pl/index.php/referencje/>
- Indywidualne wsparcie i feedback, które pomogą Ci w rozwoju.
- Praktyczne sprawdzone ćwiczenia, które wniosą natychmiastową poprawę umiejętności.
- Możliwość nauki od profesjonalistki w przyjaznej i inspirującej atmosferze.
- Szczegółowy plan warsztatów dostosowany jest ściśle do potrzeb i poziomu doświadczenia uczestników.
- Trenerka charakteryzuje się elastycznością i dostosowuje plan w miarę postępów grupy.