

Форма проведения тренинга:

По формату это максимально практичный тренинг, т.е.:

- 80% - практика: участники отрабатывают навыки в упражнениях: выступая перед всей группой, в парах, тройках, малых группах.
- 20% - теория: демонстрация навыков, обсуждение результатов, ответы на вопросы.

Содержание тренинга

«Грамотные советы»

Теория:

- Как грамотно давать друг другу обратную связь

Практика:

- Минисамопрезентации с отработкой навыка давать обратную связь.

Энергетика речи

Теория:

- Об энергетике. Шкала для измерения. Демонстрация разных уровней. Что создает высокую/низкую энергетику. Демонстрация работы на разных уровнях энергетики.

Практика:

- Отработка навыка работать на разных уровнях энергетики.

Техника речи

Теория:

- Короткая лекция – на какие параметры в выступлении оратора обращать внимание (первые 6 параметров).

***По итогам курса у участников семинара остается в голове «матрица» из 10-12 параметров составляющих основу ораторского мастерства.

Постановка на публике

Теория:

- Основная поза оратора.
- Базовое положение рук.

Практика:

- Запоминаем телом основную позу оратора.
- Тренируем разные варианты базового положения рук. Находим наиболее удачное для себя положение.

Словесная импровизация

Теория:

- Демонстрация. Разбор приемов, которые позволяют импровизировать легко и спонтанно.

Практика:

- Отработка навыка словесной импровизации (2 раза).
- Отработка приема «импровизация по последнему слову».
- Отработка навыка импровизировать, сохраняя контакт глазами.

Уверенность в себе

Теория:

- Мозговой штурм «приемы для снятия волнения».

Практика:

- Отработка навыка сохранять спокойное состояние несмотря на провокации группы.

Работа с жестами

Теория:

- На что обращать внимание при жестикуляции.

Практика:

- Упражнения на отработку «говорящих» и «коммуникационных» жестов.

Работа с голосом

Теория:

- Приемы для лучшего владения своим голосом.

Практика:

- Гимнастика для лица. Голосовая разминка.
- Подстройка по голосу (при телефонных переговорах).
- 2-3 упражнения на развитие интонационного/эмоционального богатства

Контакт глазами

Теория:

- Контакт глазами: тонкости...

Практика:

- Отработка умения поддерживать со слушателями хороший контакт глазами.

Завершение

- Сбор обратной связи по семинару.
- Вручение сертификатов.
- Завершающие речи.