



Zagadnienia kursu wystąpień publicznych i skutecznej komunikacji w biznesie i mediach

na podstawie autorskiego programu

Dobrze Gada – Warsztat Dobrej Mowy Sergiusza Ryczela

Biznes/Marka Osobista/Przestrzeń Internetu/Praca w Mediach/Kursy i Szkolenia

- 1. Jak zarysować temat i określić cel, czyli o co Ci właściwie chodzi i czego oczekujesz od innych.**
- 2. Jak wybrać konwencję wystąpienia, prezentacji lub wypowiedzi.**
- 3. Jak przygotować prezentację lub szkic wypowiedzi, by Ci pomogły a nie utrudniły życie.**
- 4. Jak zacząć i jak skończyć, czyli jak w szkole - struktura Twojej wypowiedzi.**
- 5. Jak opanować nerwy i czuć radość z możliwości przekazania swojej wiedzy innym.**
- 6. Jak wytrenować swoją pamięć, czyli powtarzaj z pamięci a nie „naczytuj do bólu”.**
- 7. Jak zapanować nad mimiką + proste metody na rozluźnienie mięśni twarzy.**
- 8. Jak znaleźć swoje miejsce na scenie, lub w dowolnej przestrzeni.**
- 9. Jak zyskać uwagę odbiorcy i jak go nie zanudzić.**
 - Modulacja głosu, panowanie nad nim i co z tego wynika. (barwa, tembr głośność, natężenie, nośność)**
 - Nie tylko uchem - czyli mowa ciała, bo jeden zmysł to za mało.**

- 10. Jak miło mi Cię/Pana/Panią ... słyszeć, czyli artykulacja a nawet dykcja. Ćwiczenia artykulacyjne; rozluźnienie mięśni twarzy i karku, ćwiczenia rozciągające/relaksujące aparat mowy.**
- 11. Jak zatrzymać się w świecie pędzącym do przodu i dlaczego to konieczne, czyli pauza w Twoim wystąpieniu.**
- 12. Jak czerpać energię od odbiorców, czyli jak dać się „napędzić” publice.**
- 13. Jak posługiwać się swoimi opowieściami, czyli najsilniejsza z technik – storytelling.**
- 14. Jak zwrócić uwagę na detale - „jakoś to będzie” vs. „improvizuj.**
- 15. Jak zapanować nad ekspresją, czyli nie popadajmy w skrajności. Budujemy emocje, zachwyćmy uśmiechem.**
- 16. Jak użyć swoich mocy! Wewnętrzny uśmiech i błysk w oku.**
- 17. Jak zaskoczyć i oczarować odbiorcę. Gra aktorska podczas wystąpienia.**
- 18. Jak znaleźć i eliminować Twoje błędy językowe (gramatyczne, stylistyczne, artykulacyjne, regionalizmy, kalki językowe, anglicyzmy).**
- 19. Jak urzec odbiorcę swoją osobowością, czyli więcej wiary w siebie.**
- 20. Jak ma się starożytność do współczesności, czyli wiecznie żywa retoryka.**
- 21. Jak zapanować nad stresem jeszcze zanim otworzysz usta, czyli przygotowanie mentalne i fizyczne do wystąpienia publicznego. Proste metody relaksacyjne.**
- 22. Jak wykorzystać treść, by okiełznana była Twoim sprzymierzeńcem a nie wrogiem.**
- 23. Jak wykorzystać swoją wiedzę tak, by nie „utopić” w niej słuchaczy.**
- 24. Wizualizacja sukcesu - najtrudniejsze czy ... najprostsze? Na pewno najważniejsze.**
- 25. Jak usłyszeć, czyli sztuka słuchania (zainteresowanie słuchaczem, empatia)**
- 26. Jak odpowiedzieć na trudne pytania i jak powiedzieć „nie”, czyli asertywność.**

27. Jak ich używać, jak nie lekceważyć – lubiane/nielubiane media społecznościowe.

- Jak używać mediów dla swoich celów; jak się ich nie bać.
- Jak działają media wewnątrz, czyli co tak naprawdę powinieneś o nich wiedzieć.
- Media branżowe vs. mainstream vs. media niszowe.
- Wypowiedzi dla telewizji, radia, prasy.

28. Jak sprawić by kamera Cię polubiła vs. Gdzie czai się zagrożenie.

29. Jak komunikować się online. Zoom, Skype, Teams, czyli aplikacje i internetowe kamerki to już nie zabawki. To broń ... obusieczna.



Sergiusz Ryczel
konsultant marki osobistej
trener wystąpień publicznych