

Szkoła Profesjonalnej Autoprezentacji

Qi Centrum Rozwoju Osobistego i Biznesu
42-600 Tarnowskie Góry, Sienkiewicza 49, pok. 208
www.rozwojowi.pl

6-miesięczna szkoła profesjonalnej autoprezentacji to **kompleksowy projekt z zakresu skutecznego budowania i rozwoju indywidualnego wizerunku**. Techniki autoprezentacji i komunikacji, których będziemy nauczać, będą służyć jako podstawa, na której każdy uczestnik będzie budować własny, niepowtarzalny wizerunek w oparciu o jej/jego mocne strony i zasoby oraz indywidualne cele życiowe i zawodowe.

Bazując na elementach coachingu oraz technikach NLP, będziemy pracować nad poczuciem własnej wartości i pewności siebie, wyznaczaniem celów oraz kreatywnych dróg do ich realizacji, tak aby każdy uczestnik programu nauczył się nie tylko na czym polega skuteczna autoprezentacja, ale przede wszystkim jak wykorzystywać własny potencjał w drodze do realizacji swoich celów.

Projekt rozpisany jest na 6 miesięcy, po 2 dni szkolenia (sobota, niedziela) w każdym miesiącu, począwszy od marca i z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej. Zajęcia będą się odbywać w kameralnej grupie od 10-14 osób. Dokładnie terminy zjazdów zostaną ustalone w porozumieniu z grupą po zebraniu odpowiedniej liczby chętnych.

Zajęcia z autoprezentacji odbywają się z wykorzystaniem aktywnych metod szkoleniowych, w skład których wchodzi wykłady, zajęcia warsztatowe oraz autoprezentacje uczestników przed kamerą.

Ćwiczenia praktyczne zajmują ok. 75 proc. czasu szkoleniowego.

Cena: 3400 zł (1400 zł pierwsza wpłata; raty 5 x 400 zł w czasie trwania szkolenia)



ZJAZD 1:

Cel to klucz do sukcesu. Wybierz właściwy...

Wyobraź sobie, jak by to było, gdyby piłkarze na boisku nie widzieli bramki...

Jak wyglądałby wtedy mecz?

Podobnie wygląda życie bez celu. Aby osiągnąć sukces, musisz przede wszystkim wiedzieć, co chcesz osiągnąć. Ludzie z celami odnoszą sukcesy ponieważ wiedzą, gdzie chcą dojść i trzymają się swojego szlaku. Musisz jednak pamiętać, że sztuczne cele wiodą do sztucznych rezultatów. Tylko właściwie określony cel zaprowadzi Cię do sukcesu.

Aby prezentować się dobrze i skutecznie, musisz wiedzieć, kim jesteś i w jakim kierunku podążasz.

Podczas szkolenia:

- będziesz pracować nad określeniem własnego celu rozwoju osobistego (czego chcesz i czy na pewno właśnie tego?);
- nauczysz się odpowiednio definiować cele i badać ich siłę nośną;
- poznasz narzędzia i techniki, które pozwolą Ci cele urzeczywistniać;
- nauczysz się właściwego zarządzania własnymi celami.



ZJAZD 2

Jak coś robisz, rób to dobrze! Strategie ludzi sukcesu.

Czy zastanawiasz się, dlaczego jedni osiągają to, co chcą, a inni pomimo talentów, inteligencji i szerokiego wykształcenia, borykają się z losem? Jak to jest, że tylko niektórym się udaje, a innym – pomimo podobnych, a czasem nawet większych kwalifikacji – nie? Dlaczego jednych szczęście ciągle się uśmiecha, a inni wciąż mają pod górkę?

Sukces osobisty i zawodowy nie jest bezpośrednią miarą talentu i umiejętności. Częściej uzależniony jest od umiejętności interpersonalnych oraz efektywności naszych wzorców myślowych.

Podczas szkolenia:

- poznasz metodę „rozpakowywania strategii”, czyli sposobu myślenia ludzi sukcesu;
- nauczysz się modelować efektywne strategie we własnym życiu;
- skonfrontujesz się z własnym potencjałem oraz ograniczeniami, aby nauczyć się działać skutecznie;
- odkryjesz własny, niepowtarzalny klucz do sukcesu.

Maj – Czerwiec 2012

ZJAZD 3

Zmień perspektywę, zyskaj możliwości..

Jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby inni widzieli Cię tak, jak tego chcesz? Rozumieli Twoje intencje, słowa, motywacje? Gdyby nie trzeba było się spinać i tłumaczyć? Jeżeli istnieje jakiś jeden sekret sukcesu – powiedział Henry Ford - to jest to umiejętność przyjmowania cudzego punktu widzenia i patrzenia z tej perspektywy z równą łatwością jak z własnej.

Podczas szkolenia:

- poznasz pozycje percepcyjne oraz techniki wpływu, które ułatwią Ci dopasowanie swojego przekazu do oczekiwań odbiorcy,
- nauczysz się oceniać werbalne i niewerbalne komunikaty rozmówcy oraz swoje reakcje na nie,
- nabędziesz umiejętności efektywnego prowadzenia rozmowy w oparciu o schemat „przyjrzyj się – zanalizuj – dopasuj – przekonaj”.



ZJAZD 4

Słowa są skrzydłami umysłu...

Często ludzie silniej niż na rzeczywistość reagują na słowa. "Daj mi właściwe słowo i odpowiedni akcent, a poruszę świat" – powiedział Joseph Conrad. Jak by to było, gdybyśmy za pomocą kilku słów zawsze trafiali w sedno?

Podczas szkolenia:

- dowiesz się w jaki sposób lingwistyka wpływa na jakość naszej komunikacji;
- poznasz poziomy komunikacji oraz formuły dopasowane do różnych typów rozmówców;
- nauczysz się w jaki sposób właściwie formułować zdania oraz jakich błędów i pułapek językowych unikać
- przećwiczysz w jaki sposób elegancko i przystępnie mówić „nie”,
- nauczysz się udzielać właściwej informacji zwrotnej

ZJAZD 5

Ciało zawsze wprost wyraża emocje...

Nie można się nie komunikować. Wszystko, co robimy – sposób siadania, zakładania ręk, zmiana tonu głosu - jest formą, komunikacji i podlega jej regułom (James Eicher: Sztuka komunikowania się). Co więcej, nasze ciało nie potrafi kłamać...

Podczas szkolenia:

- dowiesz się, jak komunikacja niewerbalna wpływa na odbiorcę;
- nauczysz się pracować nad emisją głosu, aby brzmieć pewnie i wiarygodnie;
- poznasz zasady, które rządzą mową ciała oraz nauczysz się je wykorzystywać w kreowaniu własnego wizerunku;
- przeprowadzisz własną prezentację przed kamerą, na podstawie której opracujesz osobisty program tworzenia skutecznego wizerunku.



ZJAZD 6

Aby odnieść sukces należy wyglądać tak, jakby już się go odniosło....

Dbłość o wizerunek nie jest lakierowaniem ani polerowaniem zewnętrznego błysku, ale sprawą jakości całej konstrukcji - mawiał Werner Niefer, prezes firmy Mercedes Benz. Wizerunek decyduje o sukcesie, nie tylko przez to, że wpływa na ocenę innych. Twój wizerunek odbija się na tym, jak Ty sam(a) siebie postrzegasz i jak się zachowujesz. Kiedy prezentujesz się dobrze, twoja postawa, sposób zachowania wpływa pozytywnie na twoją samoocenę. Czujesz się pewniej i wyżej cenisz, co daje przekaz kompetencji i zdecydowania.

Podczas szkolenia:

- dowiesz się, co Twój wygląd zewnętrzny mówi o Tobie;
- nauczysz się kreować wizerunek sukcesu przez odpowiedni dobór garderoby, dodatków, kolorów i makijażu;
- poznasz zasady rządzące kreowaniem wizerunku i nauczysz się, co robić, a czego unikać, aby wywołać określone wrażenie;
- zmierzysz się z egzaminem końcowym oraz otrzymasz dyplom:)