

Lider Innowacji i Rozwoju w latach 2011 i 2012  
zaprasza na warsztat

## autoPREZENTacja



jak często masz okazję przekonywać kogoś do siebie i swoich racji?  
ile razy w miesiącu rozmawiasz z ludźmi o odmiennych poglądach?  
jak często w ciągu dnia chcesz, aby inni mieli o Tobie dobre zdanie?

...w pracy... ...w domu... ...w związku... ...na scenie...

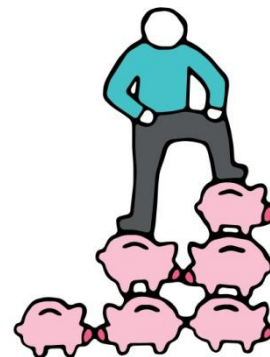
Zgadza się!

Umiejętność kształtowania wizerunku  
i autoprezentacji wykorzystujemy na co dzień!  
Nawet wtedy, kiedy o tym nie myślimy!

Doskonaląc swoje kompetencje  
dajesz sobie bardzo **użyteczny prezent, który będzie przydatny w każdej sytuacji życiowej.**

Aby w optymalny sposób stanąć na wysokości zadania  
związanego z poprawnym kształtowaniem wizerunku  
i autoprezentacją  
**potrzebujemy świadomości własnego ciała i umysłu.**

Aby w optymalny sposób stanąć na wysokości zadania  
związanego z chwilami szczególnej ekspozycji społecznej  
**potrzebujemy średniego poziomu stresu**  
i umiejętności **kontrolowania emocji** własnych i słuchaczy.



**Warsztat w godzinach od 9 do 17 (ponad 9h dydaktycznych!)**

w dniu 21 października 2013

W sali konferencyjnej firmy CreativeMedia, ul. Naramowicka 33a/107 w Poznaniu.

Inwestycja 499 zł brutto/osoba

SYSTEM RABATOWY:

W przypadku zgłoszenia się na warsztat osoby zarekomendowanej, Państwa inwestycja zmaleje do 450 zł brutto.

W przypadku zgłoszenia się dwóch osób zarekomendowanych zyskają Państwo możliwość uczestniczenia  
w warsztacie jedynie za 400 zł brutto.

WARUNKI WARSZTATU:

Warunkiem przystąpienia do warsztatu jest dostarczenie formularza zgłoszeniowego  
oraz dokonanie wpłaty najpóźniej na 10 dni przed planowanym warsztatem.

Minimalna liczba osób uczestniczących w warsztacie - 10.

Maksymalna liczba osób uczestniczących w warsztacie - 15.

W przypadku nie zebrania się grupy wszystkie opłaty będą zwracane.

## PROGRAM WARSZTATU autoPREZENTacji



### WIZERUNEK BUDUJĄCY AUTORYTET

- dress code dla najlepszych
- od pierwszego wrażenia po efekt anielski
- elementy precedencji, czyli co, jak i w stosunku do kogo wolno



### WSTĘP DO ŚWIADOMOŚCI czyli kim jestem i jak się prezentuję?

- testy i pomiar kompetencji stylu komunikacyjnego
- zależność stylu oraz jego odbioru od płci – kiedy odbieramy kobietę jako fachową, a kiedy mężczyznę, co zrobić, by walczyć ze stereotypami?
- komunikacyjne budowanie autorytetu w zależności od płci – dlaczego kobiety mówią „wydaje mi się...”, a mężczyźni „jest tak, jak mówię”



### ZBIERANIE DANYCH W BIEGU

- narzędzia pozwalające na określenie sytuacji ekspozycji społecznej, do kogo mówię i jak powinienem mówić
- mowa ciała budząca szacunek
- elementy NLP w zakresie kotwiczenia emocji i odwoływania się do meta programów słuchaczy



### NIE ZAPOMINAJ O ODDYCHANIU!

- techniki szybkiego zarządzania stresem, techniki hiperwentylacji
- alfabet autoprezentacji, czyli coś, co pozwoli Ci opanować stres i być pewnym wystąpienia
- płynność mówienia i techniki kontynuowania mowy



### TAKTYKA NA KRYTYKA

- elementy reakcji publiczności i dostosowanie własnych reakcji
- zarządzanie psychologią tłumów
- dostrzeganie perspektyw pozytywnych zakończeń



i na koniec AUTOSABOTAŻ, czyli jak przestać podstawiać sobie nogę...

### Aneta Murakowska



Określana przez uczestników człowiekiem renesansu, motywacyjnym mówcą, porywa charyzmą, energią, z pasją odkrywa w ludziach ich potencjał i dobre strony. Każdy z warsztatu wychodzi z ogromem inspiracji, motywacji oraz wiary w siebie i swój sukces. Słynie z ogromnej wiedzy, setek biznesowych i osobistych przykładów oraz imponującego doświadczenia.

Laureatka wielu branżowych nagród, absolwentka Executive Doctoral Business Administration Polskiej Akademii Nauk Instytutu Ekonomicznego – łączone studia doktoranckie i MBA. Ukończyła poznańską Akademię Muzyczną i Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, absolwentka dwóch szkół trenerów, właścicielka własnej szkoły trenerów, pomysłodawca pierwszego w Polsce Klubu Networkingu. W wolnych chwilach czyta po włosku, gotuje po indyjsku, dba o zdrowie po chińsku, odpoczywa kosmopolitycznie.

ponad 20-letni dorobek dydaktyczny

ponad 10 000 godzin szkoleniowych

ponad 4 000 przeszkolonych osób

ponad 100 autorskich programów szkoleniowych

ponad 10-letnie doświadczenie menedżerskie

ponad 10 nagród i wyróżnień branżowych