

Jak zminimalizować stres podczas prezentacji ?

Data warsztatów: **czwartek, 24 marzec 2022, godzina 16:00 - 18:00**

Szkolenie skierowane dla studentów, którym prezentacje przed grupą sprawiają trudności i są źródłem stresu.

Prezentacje przed grupą stały się elementem zajęć, czasem są niezbędne do zaliczenia przedmiotu. Dla części osób będą ważnym obszarem życia zawodowego. Umiejętność skutecznej komunikacji podczas wystąpień publicznych może być czynnikiem zmniejszającym opór przed wystąpieniem. Podczas szkolenia uczestnicy poznają kilka podstawowych zasad, które pozwolą im z większą świadomością przygotować się do kolejnej prezentacji. Uczestnicy dowiedzą się, od czego zacząć, jak dopasować narzędzia do celu, jak zbudować dobry wstęp i zakończenie, jakich błędów unikać na różnych etapach wystąpienia, jak przygotować materiał wizualny, który wspiera przekaz i odciąża pamięć.

Jeśli

- Stresujesz się, kiedy masz coś powiedzieć publicznie
- Chcesz się lepiej przygotować do następnej prezentacji
- Masz wrażenie, że Twoje wystąpienia są nieciekawe
- Rzadko się zastanawiasz nad tym, jak utrzymać uwagę swoich słuchaczy i mówić w sposób interesujący
- Twoje przygotowanie polega na wklejeniu treści z np. projektu, raportu, MS Word czy Internetu do prezentacji
- Czujesz, że czasem napięcie Cię paraliżuje i obniża jakość Twoich wystąpień

Program

- Wprowadzenie do tematu
- Kim są moi słuchacze i dlaczego to jest ważne?
- Kluczowa kwestia: cel wystąpienia
- Jak zbudować dobry wstęp?
- Jak dopasować strukturę i zakończenie do celu?
- Jak wykorzystać slajdy/pomoce wizualne, aby wzmocnić przekaz i odciążyć pamięć?
- Jak zminimalizować napięcie przed prezentacją?
- Zakończenie

Prowadzący: Anna Milcarek - psycholog, trener, psychoterapeuta

Warsztaty odbywają się **STACJONARNIE (gabinet nr 16)**

Limit miejsc w grupie - **8 osób** - Po wypełnieniu grupy formularz zostanie ZAMKNIĘTY. Osobom zakwalifikowanym prześlemy e-mail z potwierdzeniem :)

Osoby zakwalifikowane prosimy o przyjscie w maseczkach oraz zabranie ze sobą czegoś do pisania :)

<https://forms.office.com/r/jZEzPipDXj>

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Warsztaty.aspx>