

Autoprezentacja czyli sztuka kreowania własnego wizerunku

2- dniowe warsztaty dla wszystkich pracowników

Cele szkolenia

- Zrozumienie znaczenia autoprezentacji i wpływu na relacje z otoczeniem
- Nabycie umiejętności kreowania wizerunku i poczucia własnej wartości w tym zasad etykiety biznesowej
- Poznanie zasad komunikacji niewerbalnej, werbalnej oraz technik komunikacji asertywnej
- Diagnoza własnego stylu komunikacyjnego, jego potencjału oraz silnych i słabych stron w obszarze asertywności
- Budowanie własnej wartości poprzez diagnozę mojej osobowości pod kątem zarządzania emocjami i stresem

Tematy poruszane na szkoleniu

- Czym jest autoprezentacja i jaki ma wpływ na nasze otoczenie?
- Pierwsze wrażenie i co tak naprawdę po nim pozostaje? Jaki ma wpływ na postrzeganie mojej osoby oraz budowanie relacji z otoczeniem
- Kreowanie wizerunku; co mówi moja postawa? Podstawowe zasady biznesowej etykiety: savoir vivre i dress code.
- Komunikacja niewerbalna; mowa ciała, wygląd zewnętrzny, gesty mimika, ton głosu, dystans, rekwizyty
- Ekspresja i kultura języka; praca nad barwą głosu i jego siłą, poprawna artykulacja i akcent, eliminacja wokalizacji pauz
- Jaki wpływ na nasz głos mają emocje; jak nimi zarządzać?
- Podstawowe zasady komunikacji werbalnej; co decyduje o zrozumieniu przekazu?
- Techniki aktywnego słuchania; w tym: parafraza, klaryfikacja, podsumowanie.
- Rodzaje i funkcje pytań i ich zastosowanie
- Diagnoza własnego stylu komunikacyjnego- jego silnych i słabych stron oraz określenie możliwości wykorzystania mojego potencjału komunikacyjnego
- Poznanie zasad asertywnej komunikacji; rozróżnianie zachowań; słowa kluczowe. Prośba, odmowa, krytyka i reakcja na krytykę jako narzędzia obrony swoich praw i priorytetów
- Moje silne i słabe strony na mapie asertywności
- Inteligencja emocjonalna; zarządzanie emocjami i stresem i ich wpływ na kształtowanie moich relacji z otoczeniem
- Poczucie własnej wartości- moja samoocena; wiara w siebie i swoje możliwości oraz nastawienie na sukces