

Program, ki ne razvija le nastopa, ampak osebo za njim

10-tedenski razvojni program (10 srečanj v živo), zasnovan za vse, ki želijo nastopati samozavestno, jasno in z vplivom.

Odkrijte in izdelajte svoj slog nastopanja in komuniciranja na način, da boste znali vaše poslušalce vedno in povsod navdušiti za vašo vsebino. Nastopajte samozavestno in pri tem tudi uživajte.

Večina ljudi ve, *kaj povedati*, a ne ve:

- kako to povedati prepričljivo
- kako obvladati tremo
- kako pustiti vtis
- kako ostati avtentičen pod pritiskom

Rezultat:

neizkoriščen potencial in manjši vpliv, kot bi ga lahko imeli.

Šola javnega nastopanja in komunikacijske preobrazbe je rešitev. Ta program vas sistematično vodi od osnov do mojstrstva:

- razvijete samozavest in notranjo stabilnost
- oblikujete jasna in zapomnljiva sporočila
- obvladate glas, telo in prezenco
- razumete sebe in druge v komunikaciji
- ustvarite avtentičen stil nastopanja

Spoznajte nove pristope komunikacije. Premagajte strahove in omejitve. Ker zmorete!

Zato vabljeni k vpisu v novo generacijo Šole javnega nastopanja in komunikacijske preobrazbe!

- Učenje poteka na ključnih nivojih: fizičnem, emocionalnem, mentalnem in energetskem (delovanje, identiteta/persona, način razmišljanja, energija in sistemi).
- Hitro napredovanje.
- Različni novi in napredni pristopi učenja.
- Izkustveno učenje – veliko prakse
- Zgradite svoj avtentičen slog nastopanja in komunikacije.
- Izstopite iz povprečja in navdušujte s svojim nastopom.
- Dajemo 100% garancijo na zadovoljstvo!

Šola javnega nastopanja in komunikacijske preobrazbe



Celosten program šole za javno nastopanje in komunikacijsko preobrazbo © je veliko več kot je videti na prvi pogled.

V Povej naGlas treniramo ključna področja in se javnega nastopa lotevamo celostno: delovanje (fizično), identiteta (emocionalno), način razmišljanja (um), energija (strast) in sistemi, ki kreirajo kontekst nastopov. Gradimo na vaših prednostih in v programu oblikujemo vašo osebno strategijo za učinkovit javni nastop in komunikacijsko preobrazbo.

Gre za izkustveni in izrazito praktičen program, kjer boste spoznali, izboljšali in nadgradili vaše veščine nastopanja in komunikacije.

Program nudi podporno okolje, kjer se udeleženci sprostijo, podelijo svoje strahove, misli ter poglobijo svoja znanja in spoznanja. Prav tako skozi lastno izkušnjo, razumevanje in podporo združijo motivacijo za nove korake na poti do odličnosti javnega nastopanja in sproščenosti komunikacije.

Zagotavljamo vam, da boste z našo pomočjo zgradili svoj lasten avtentičen stil nastopanja in svoje komunikacijske spretnosti dvignili na višji nivo!

Ključni razlogi, zakaj se pridružiti:

Naučili se boste:

1. Uspešnega javnega nastopanja, učinkovite komunikacije ter prodornih prezentacijskih veščin.
2. Suverenosti, samozavestno nastopati in odločno komunicirati ne glede na situacijo v kateri se znajdete.
3. Učinkovite & pravilne uporabe govornice telesa in neverbalne komunikacije za samozavesten nastop.
4. Spoznali boste vaše nezavedne vzorce ter načine, kako jih preseči.
5. Pravilnega dihanja za odprt in prodoren glas. (Spoznali boste tehnike in metode za odlično artikulacijo govora.)
6. Tehnike in metode za premagovanje in upravljanje treme pred javnim nastopom.
7. Spoznali boste vašo omejujoča prepričanja in zaviralce ter se naučili spopadati z njimi.
8. Ključnih prvin samozavestnega in prepričljivega javnega nastopa in komunikacije.
9. Izboljšati svojo samopodobo in lastno samospoštovanje.
10. Razlikovati različne tipe vedenj ljudi ter različne tipe komunikacij.
11. Kakšen je vaš komunikacijski profil in se naučili, kako komunicirati z drugimi tipi. (testiranje in

osebna analiza tipa komunikacije, konfliktnega zaporedja in tipa prezentacijskih veščin)

12. Ravnati z zahtevnimi sogovorniki ali zahtevno skupino ljudi na sproščen - asertiven način.
13. Učinkovito podajanje in sprejemanje konstruktivne kritike, podajanje povratne informacije in aktivnega poslušanja, ki so ključne prvine za učinkovito komunikacijo.
14. Kako se soočiti s strahovi ob morebitnih nesporazumih v komunikaciji.
15. Učinkovite metode reševanja vaših težav pri komuniciranju.
16. Metode kompasa za samo coaching - metode za osebno učinkovitost in ravnovesje.

Izboljšali se bodo vsi vaši odnosi tako poslovni kot osebni. Postali boste komunikacijsko celovita in samozavestna oseba, kar se bo odražalo na vseh vaših nadaljnjih javnih, poslovnih in osebnih nastopih.



Za koga je izobraževanje primerno:

Šola javnega nastopanja in komunikacijske preobrazbe je namenjena vsem, ki se pri svojem delu srečujete z javnimi oz. poslovnimi nastopi; tako pred sodelavci, poslovnimi partnerji, mediji, študenti, splošno javnostjo, klienti... Šola je namenjena tako začetnikom, kot tudi tistim, ki ste že izkušeni, pa bi želeli svoja znanja obnoviti in v svoj nabor dodati najnovejša dognanja in metode s področja komuniciranja.

Vsebina programa šole:

Celoten program sestavlja 10 srečanj: (deset zaporednih srečanj v živo, 1x tedensko, od 17.00 do 21.00 ure).

1. Modul: Temelj samozavestnega nastopa in psihološko ozadje nastopanja.

- Predstavitev posameznika na kreativen način in definiranje pričakovanj in ciljev.
- Kaj je javno nastopanje.
- Kje sem in kam želim – priprava osebnega razvojnega plana - akcijski načrt učinkovitega javnega nastopanja in komunikacijske preobrazbe. Sistemsko mapiranje.
- Prvi vtis, kako vplivamo na sogovornika, volja do govora.
- Vedenje – naravni rezultat mehanizma in psihološko ozadje nastopanja.
- 3 centri, ki kreirajo našo karizmo – subjektivni svet, ki tiho upravlja z nami.
- Moj stil prezentiranja – testiranje in analiza.
- Prepoznavanje lastnega potenciala. Identifikacija prednosti posameznika.
- Metoda hitrega učenja.
- Vaje s kamero ter povratna informacija - z uporabo različnih tehnik bomo gradili posameznikovo karizmo, s tehnikami pozitivne psihologije pa bomo zgradili tudi trdno osnovo za odlično počutje udeležencev med vsakršnim nastopanjem.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

2. Modul: Kako ustvariti sporočilo, ki ostane

- Javni – poslovni nastop - moč izgovorjene besede.
- Kaj in kako povedati, da iz sebe naredimo govorca, ki navduši.
- Priprava vsebine (struktura, kaj je pomembno, kaj navduši, kaj je pravi način) in kako vadimo. Zgodba in njeni ključni elementi. S pomočjo konkretnih nasvetov in preizkušenih tehnik bomo sestavili zanimivo zgodbo. Tudi ko govorimo bolj o suhoparnih vsebinah.
- Skrivnosti dobrih prezentacij.
 - Vsebina in priprava.
 - Tehnike ter vaje za boljšo pripravo nastopa.
- Priprava na nastop in ključna vprašanja pri pripravi nastopa.
- Bonton govornika.
- Priprava prezentacije (uporaba različnih tehnik za predstavitev).
- Kako se spopadati z tehničnimi potrebami nastopa.
- Vaje s kamero ter povratna informacija - z uporabo različnih tehnik bomo gradili posameznikovo karizmo, s tehnikami pozitivne psihologije pa bomo zgradili tudi trdno osnovo za odlično počutje udeležencev med vsakršnim nastopanjem.
- Povratna informacija in domača naloga.

3. modul: Glas in notranja stabilnost

- Psihična priprava na nastop (mentalne in sprostitvene tehnike obvladovanja treme).
- Verbalna komunikacija: govorna kultura, avtentičen glas, vsebina komuniciranja.
- Glas – ključno orodje za moč.
- Kako aktiviramo telo, kako aktiviramo um, kako aktiviram pravi dih.
- Prava dihalna tehnika za javni nastop .
- Kako obvladati tehnike dihanja in sporočilu prilagoditi barvo glasu, intonacijo, melodiko in ritmiko.
- Govorna tehnika (jasno izražanje).
- Priprava na govor, jasnost izražanja, kaj so in odprava mašil.
- Tehnike čuječnosti.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

4. Modul: Govorica telesa kot orodje vpliva

- Kaj govori moje telo - ozaveščanje - katere so ključne napake, ki jih nezavedno delamo.
- Neverbalna komunikacija in govorica telesa. (Spoznam, ozavestim, prilagodim, sproščeno nastopam in komuniciram.)
- Kako z neverbalno govoricco profesionalno podpreti svoje sporočilo.
- Katere kretnje so primerne in katere ne pred določeno skupino ljudi.
- Kako biti prepričljiv v vsaki situaciji, imeti pokončno držo in verodostojnost, kako uskladiti telo in glas ter ju uporabiti kot svoje orožje.
- Notranje razpoloženje in značaj v povezavi z govoricco telesa in osebnim videzom (drža telesa, gestikulacija rok in uporaba kretenj, mimika obraza, pogled, kako govori telo, kaj nam pove. Tehnike utelešenja.
- Gibanje – kako in zakaj?
- Kako uporabimo govoricco telesa, da bo sporočala samozavest, odprtost in toplino.
- Samozavest telesa – samozavestna drža – gradnja zaupanja.
- Naše telesno vpliva na naše misli.
- Vaje s kamero in ogled posnetkov ter povratna informacija - na primeru lastne predstavitve bodo udeleženci izvedeli, kakšen vtis naredijo na poslušalce in kaj sporoča njihova neverbalna komunikacija. Skozi vaje bodo ozavestili govoricco telesa in jo prilagodili tako, da bo dopolnila želeno sporočilo.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

5. Modul: Notranja moč in samozavest

- Moč uma in čustev.
- Moje notranje gledališče JC® - kaj me poganja in kaj poganja drugega. Kako videti in razumeti nevidne vsebine, ki aktivirajo ključne procese. Kako lahko to prepoznam in izkoristim sebi v prid.
- Kaj so emocije? 3 centri. Emocionalna krivulja in EQ. Testiranje EQ.
- Razumevanje delovanja naših možganov, ko smo pod stresom ali v konfliktu.
- Prepoznavanje obrambnih mehanizmov in vzorcev, po katerih se odzivamo.
- Čustveno doživljanje situacij okoli nas.
- Svetle in senčne plati; moji strahovi in omejujoča prepričanja.
- Delo s samopodobo in notranja stabilnost. Kaj je moj notranji steber?
- Samospoštovanje in samozavest.
 - prepričanja o samopodobi.
 - prepričanja in vzorci.
 - želja – namen – odločitev.
 - zavedanje.
 - sprememba.
- Gradimo na prednostih in načrt umeščanja novih prepričanj.
- Vaje za samopodobo, vaje s kamero in ogled posnetkov ter povratna informacija - z uporabo različnih tehnik bomo gradili posameznikovo karizmo, s tehnikami pozitivne psihologije pa bomo zgradili tudi trdno osnovo za odlično počutje udeležencev med vsakršnim nastopanjem.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

6. Modul: Jaz kot blagovna znamka

- Kaj je in kaj govori moja persona? Prava podoba je pristna podoba.
- Moja osebna moč.
- Barometer potenciala – jaz kot blagovna znamka – kako jo zgradim.
- Moja izložba – kaj je moj notranji steber in ali je v skladu z mojo zunanjo podobo.
- Metoda prave povratne informacije – jo znamo sploh podati?
- Johari okno – dajanje & sprejemanje
- Gradim na prednostih. Prižgimo ogenj v sebi!
- Kako se hitro prilagodimo različnim poslovnim priložnostim.
- Jaz kot blagovna znamka in moja pot heroja.
- Mali triki velikih mojstrov.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

7. Modul: Razumevanje sebe in drugih

- Kako naša prepričanja vplivajo na naš pogled na drugega.
- Komunikacijski model posameznika – delovanje posameznika.
- Teorija zavedanja odnosov.
- 4 domene delovanja in 12 arhetipskih vzorcev vedenja.
- Različni motivi in vrednote. Kaj so moji motivatorji in kakšna so moja vedenja.
- Raziskovanje različnih načinov dojetja vključno s tem, kako nas vidijo drugi.
- Kako prilagoditi lastni način komunikacije za boljše razumevanje z drugimi in iskanje rešitev, s katerimi sta zadovoljni obe strani v praksi
- Komunikacija na različnih ravneh
- Izzivi in priložnosti tukaj in zdaj.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

8. Modul: Jasna komunikacija in postavljanje meja

- EQ učinkovita komunikacija – novi pristopi v komuniciranju.
- Moji največji zaviralci, ki mi stojijo na poti, ter kako jih odpravim.
- Komunikacija na različnih ravneh.

- Naučimo se poslušati in opazovati poslušalce Kako obvladujemo poslušalce? Tipi zaznav in razumevanje delovanja posameznika.
- Kako identificirati probleme in želje svojih poslušalcev ter kako nanje odreagirati.
- Brez motenj v komuniciranju – distraktorji.
- Poslušanje in opazovanje, napake pri komuniciranju.
- Pozitivno odzivanje na izzive in spremembe.
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

9. Modul: Mojstrstvo komunikacije

- Moja pričakovana vloga – notranje ravnovesje.
- Prisotnost.
- Kako se pozitivno odzivati na izzive in spremembe z učinkovito komunikacijo.
- Mojstrstvo
- Metafore v jeziku.
- Arhetipi, ki vplivajo na uspešnost naše komunikacije.
- Ravnanje z zahtevnimi sogovorniki, igra vlog.
- Moč vprašanj – moč argumenta.
- Usmerjanje in sprejemanje pogovora.
- Zlata pravila za uspeh – sinteza.
- Skladnost povedanega z vidnim (združevanje nastopa v učinkovito celoto).
- Vaje, vaje, vaje, povratna informacija in domača naloga.

10. Modul: Končna integracija – jaz na odru

- Zakonitosti nastopa pred kamero.
- Priprava na medijski nastop in zadnji nastop pred kamero.
- Kako posneti sebe.
- Izbira primerne prostora, svetlobe in izgleda.
- Prižgati ogenj v govornicu. Nastop pred kamero – praktični del.
- Zaključni nastopi pred kamero (Celovit nastop).
- Individualna analiza nastopa – takojšnja povratna informacija.
- Dodatne analize in povratna informacija trenerja.
- Tehnika za samocoaching.
- Zaključek in podelitev diplom.

Datumi izvedbe: Zapisano pod aktulano.

Lokacija treninga:

Srečanja po modulih bodo potekala ob sredah, z izjemo enega četrтка, od 17.00 do 21.00 ure. Šolanje poteka v prostorih šole Povej naGlas, Poljanska cesta 5, Ljubljana.



Metoda dela:

Metodo dela glede na potrebe in dinamiko vedno prilagodimo skupini in vsakemu udeležencu, tako, kot mu najbolj odgovarja, in mu omogočimo razmere, da najhitreje doseže zadani cilj in želene rezultate.

Pri svojem delu smo diskretni in zagotavljamo 100-odstotno zaupnost. Sledimo etičnemu kodeksu ICF & EMCC.



Učna metoda:

1. Delo poteka v **majhnih skupinah**.
2. Skupinski trening se usmerja na **individualni pristop** (analiza vedenja udeleženca, odpravljanje motečih vedenj, ustvarjanje novega vedenja).
3. Vse delavnice so izpeljane po metodah **izkustvenega učenja**, kar vam udeležencem omogoča **aktivno sodelovanje ter odpira prostor za dialog, izmenjavo izkušenj in skupno iskanje rešitev na izzive**, s katerimi se soočate pri vsakodnevnem delu.
4. Z uporabo različnih komunikacijskih in motivacijskih tehnik vam bomo omogočili **vpogled v vaš način delovanja**, ki povzroča določena vedenja. Z razumevanjem lastnih vzorcev delovanja (razmišljanje, čustvovanje, energija, miselna naravnost) vam bomo tako pomagali **aktivirati vaše skrite potenciale** za doseg želenih ciljev.
5. **Učenje poteka celostno** in sicer na nivojih: delovanje – fizično telo, identiteta oz. persona, način razmišljanja in strast oz. energija. Dodajamo pa tudi sistemski vidik.
6. **Treniramo, vadimo in simuliramo različne življenjske situacije**, poslovne in privatne. Uporabljamo sistemske konstelacije, ki so odlično orodje vpogleda sistemov, ki delujejo na nas in polja, ki nas obkroža.
7. Vse metode bodo preizkušene in aplicirane na realnost v organizacijah vas udeležencev.
8. Pripravimo vam osebno ustrezne različne vaje in za namen treninga, vaje **posnamemo in tako analiziramo & reflektiramo (diskretno) po metodi prej - potem**.
9. Delo na lastnih primerih naredi delavnico bolj učinkovito, poglobljeno in transformativno. To pa **prinaša konkretne rezultate in spreminja izzive v priložnosti**.
10. Zagotavljamo **varno okolje, izkušene vrhunske trenerje, diskretnost in dajemo garancijo** na zadovoljstvo.

Program šole zajema 10 skupinskih srečanj v živo in spremljanje učinkovitega doseganja ciljev posameznika s pomočjo različnih učnih metod.

- Proaktivno boste delovali celotno obdobje, saj trening zajema tudi redne naloge, skozi katere boste spoznavali sebe, vadili vse na novo odkrito v realnem poslovnem življenju, opazovali sebe in druge, odkrivali lastne vzorce ter razvijali svoj komunikacijski in poslovni potencial.
- Za vsa vprašanja in nasvete vam bo na voljo trener & mentor, s katerim boste v času treninga preverjali svoj napredek (na srečanju ali na e-srečanju). Na vsaki skupinski delavnici bomo skupaj predebatirali vašo razmišljanja, ideje in tudi dileme, ki so se vam pojavile med izpolnjevanjem nalog.

Trenerji:

Šola Povej naGlas združuje vrhunske licencirane in certificirane mednarodno priznane coache, mentorje in trenerje, specializirane za določena področja in potrebe razvoja posameznikov. So odlični trenerji in predavatelji z dolgoletnimi izkušnjami tako v medijskem kot v poslovnem

svetu. Prav tako so člani vsaj ene ali obeh strokovnih mrež za coaching in mentorstvo ter zavezani etičnemu kodeksu ICF & EMCC.

Z vami bodo:

1. Jasna Knez (Executive in Timski Coach, ICF MCC & EMCC EIA Master, ESIA),
2. Maja Martina Merljak (Igralka in trenerka za govor (speech coach)),
3. Marko Knez (Integralni Poslovni coach & Jungian Coach, ICF PCC),
4. Andreja Anžur Černič, (Executive Coach, ICF PCC).

Več o predavateljih si lahko preberete na naši spletni strani.