

KURS WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

Autor kursu	Wojciech Napora
Dziedzina wiedzy	Psychologia
Forma zajęć	Wykład/Warsztaty
Liczba godzin	15
Cena Kursu	350,00 zł/os.
Terminy	Do indywidualnego ustalenia ze słuchaczami
Cel kursu	Celem kursu jest doształcenie umiejętności związanych z publicznymi wystąpieniami oraz wzmocnienie zasobów jednostki.
Opis szczegółowy	<ol style="list-style-type: none">1. Przedstawienie organizacji zajęć. Propozycja literatury do samodzielnego wykorzystania. Wprowadzenie uczestników w treści kursu - 1 godz.2. Zjawisko i objawy stresu; pojęcie tremy przedwystępowej i sposoby radzenia sobie z nią - 3 godz.3. Czynniki warunkujące autoprezentację - 2 godz.4. Techniki relaksacyjne jako moderator behawioralnych wskaźników stresu - 2 godz.5. Mowa ciała podczas sytuacji społecznej ekspozycji - 3 godz.6. Trening wokalny - z wykorzystaniem mikrofonu oraz kamery video - 4 godz.
Dlaczego warto dołączyć	<p>Sytuacje wystąpień publicznych są szczególnym rodzajem społecznej ekspozycji - podczas której człowiek podlega ocenie ze strony innych ludzi (skupiona na nim uwaga, obserwowanie i słuchanie przez audytorium). Wystąpienia publiczne mogą być dla niektórych ludzi trudnym doświadczeniem. Proponowany kurs pozwoli na poznanie technik mających ułatwić funkcjonowanie w takich sytuacjach poprzez poznanie odpowiednie technik.</p> <p>Część wykładowa jest spójna z warsztatami, dającymi możliwość sprawdzenia technik w praktyce oraz dającymi uczestnikom możliwość wskazania obszarów, które wymagają pracy - szczególnie w odniesieniu do wystąpień publicznych.</p>
Do kogo kurs jest kierowany	Kurs jest adresowany do wszystkich osób zainteresowanych zagadnieniami związanymi z publicznymi wystąpieniami.
KONTAKT	Uniwersyteckie Centrum Kształcenia Ustawicznego ul. Zbierskiego 2/4, pok. 3.09 tel.: 343783119, 343783120 e-mail: ucku@ujd.edu.pl