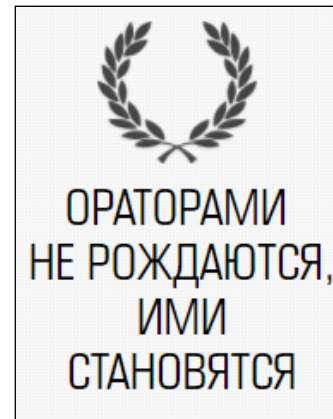


# Тренинг публичных выступлений «bePUBLIC»

## ВЫСТУПАТЬ ПРИХОДИТСЯ ВСЕМ. НО УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ЭТО ДЕЛАТЬ?

- Если вы хотите сделать **блестящую карьеру**, то мало быть профессионалом в своей области - важно уметь вести людей за собой, а для этого нужно выступать публично.
- Как представитель, «лицо» Компании, **вы даете интервью**, участвуете в публичных дебатах, вас провоцируют и пытаются манипулировать. Это опасно и возбуждающе интересно, особенно если вы умеете хладнокровно и быстро пресекать манипуляции и провокации.
- Если вам не нравится выступать, то это только потому, что вы не умеете делать это правильно. Однако **стоит вам этому научиться**, у вас тут же просыпается азарт, и вы начинаете жадно ловить каждую возможность оказаться на публике и проявить себя.



## Тренинг проводится как долгосрочная программа.

Первое занятие длится 5 астрономических часов и кроме обучающих целей преследует и диагностические. Каждый из участников в процессе занятия готовит короткое выступление (2-3 минуты) записываемое на видео и получает структурированную обратную связь от участников тренинга.

На основании первого занятия и видео с каждым участником проходит личная онлайн встреча с тренером и постановка личных целей по обучению.

Далее обучение происходит в режиме еженедельных групповых занятий по 3 часа с перерывом.

Кроме этого, участники получают как общие, так и индивидуальные домашние задания, отчеты по которым размещаются в общей онлайн группе на FB. Там же для всей группы комментарии и рекомендации тренера.

На занятие по участию в интервью приглашается реальный «вредный» репортер. На занятие по кросс-культурным особенностям публичных выступлений и интервью будет приглашен эксперт.

## План занятий:

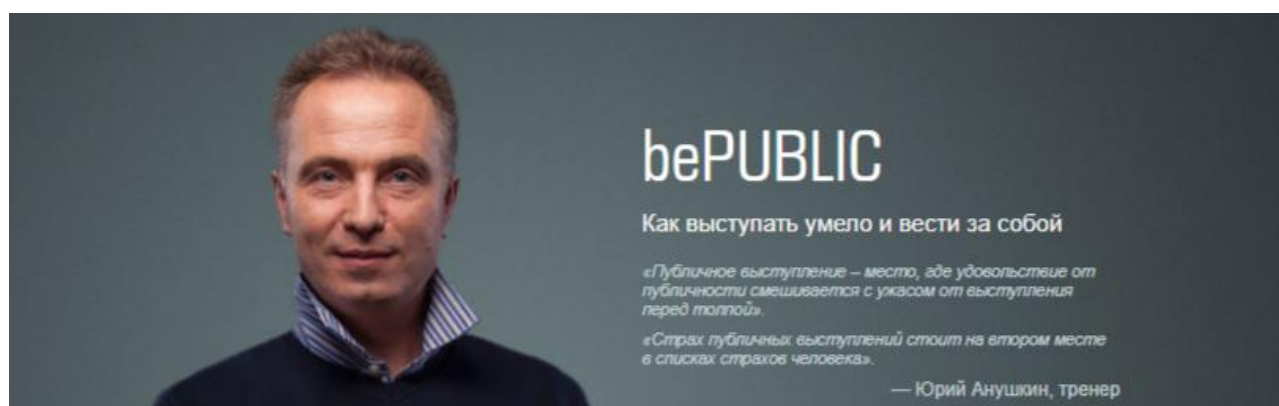
- 1) Базовые навыки публичных выступлений (темы 1-5) - 5 астрономических часов
- 2) Индивидуальная on line встреча с каждым участником с разбором видео и постановкой целей обучения (по 30 минут). 6 астрономических часов
- 3) Базовые навыки публичных выступлений (темы 6-8). 3 часа
- 4) Учебные выступления (тема 9) с использованием презентаций всех участников с обратной связью. 3 часа
- 5) Специфика интервью (тема 10) Тренинг по формированию устойчивых моделей противостоянию манипуляциям и провокациям. 3 часа
- 6) Кросскультурные особенности публичных выступлений. (тема 11) Выступление приглашенного эксперта. Завершение курса. 3 часа



Тренер: Анушкин Юрий <https://managym.by/bepublic/>

Итого: 5 групповых занятий (17 астрономических часов), по одной индивидуальной онлайн консультации 30 минут с каждым участником, контроль домашних заданий.

1	Цель выступления. Формулирование основного послания. Принципы сбалансированного по содержанию и времени выступления.	Умение четко ставить цель выступления, формулировать ключевые идеи и намерения, доносимые до слушателей. Способность гармонично встраиваться в тайминг.
2	Контакт с аудиторией. Алгоритм 3 шага установления контакта. Практические навыки установления визуального контакта. Вербальный и невербальный контакт. Основы управления невербальной коммуникацией.	Умение устанавливать и удерживать визуальный контакт с аудиторией в процессе представления себя и темы выступления. Умение управлять впечатлением (собственной невербальной коммуникацией)
3	Правило AIDA в публичном выступлении. Приемы привлечения и удержания внимания и интереса аудитории.	Понимание типовой структуры публичного выступления и умение пользоваться этой структурой при подготовке выступления.
4	Навык отслеживания состояния аудитории, невербальные индикаторы интереса аудитории и его потери. Методы активизации аудитории при потере интереса к выступлению.	Способность отслеживать включенность и меру внимания аудитории по невербальным проявлениям.
5	Нежелательное поведение слушателей. Перебивания, создание помех, конфликтность. Что такое сопротивление в аудитории и как с ним работать.	Умение распознавать сопротивление и эффективно работать с ним. Методы упреждения сопротивления аудитории.
6	Неожиданные события в процессе выступлений и их утилизация. Практические навыки.	Умение творчески преодолевать неопределенность, помехи, неожиданности в процессе работы с аудиторией.
7	Подготовка выступления. Анализ ожидаемой аудитории и ее потребностей. Структура выступления. «Момент истины» в выступлении. Подготовка к вопросам из зала.	Способность заранее прогнозировать эффект, производимый выступлением на аудиторию. Умение расставлять акценты, удерживать структуру. Готовность к вопросам из зала.
8	Психотехники управления стрессом, волнением. Методы формирования «якорей» ресурсных состояний, необходимых при работе с публикой.	Освоение техник, позволяющих быстро справляться с волнением, стрессом. Формирование индивидуальных «якорей» ресурсных состояний.
9	Выступление каждого участника с видеозаписью и обратной связью от участников группы.	Отработка выступления перед аудиторией с получением видео и обратной связи от участников тренинга, и тренера.
10	Специфика интервью. Типовые провокации и манипуляции со стороны интервьюеров. Методики пресечения провокаций и противостояния манипуляциям.	Наработка опыта (до автоматизма) позитивного и эффективного выхода из ситуаций провокаций и манипулирования. Освоение техник «Реакция на позитивное намерение», «3 шага пресекающих манипуляцию».
11	Кросскультурные особенности публичных выступлений и интервью.	Знание особенностей взаимодействия с публикой и репортерами в культурах Европы, Северной Америки, Азии.



**bePUBLIC**

Как выступать умело и вести за собой

*«Публичное выступление – место, где удовольствие от публичности смешивается с ужасом от выступления перед толпой.»*

*«Страх публичных выступлений стоит на втором месте в списках страхов человека.»*

— Юрий Анушкин, тренер