

САМОВЫРАЖЕНИЕ. СВОБОДА ОБЩЕНИЯ

коучинг-программа личной эффективности

Цель

- изучить законы эффективного общения и взаимодействия
- повысить чувствительность и восприимчивость
- расширить диапазон самовыражения
- приобрести навыки успешных самопрезентаций и публичных выступлений

Программа

День первый

Занятие 1

- Роль самовыражения в процессе общения
- Причины неестественного поведения
- Работа со скованностью, страхом и неуверенностью
- Правильное обращение с собой.

Занятие 2

- Причины непонимания друг друга
- Законы эффективного общения и взаимодействия
- Способность устанавливать и поддерживать контакт, слушать и слышать собеседника

Занятие 3

- Развитие самовыражения
- Обучение методу безотносительности
- Способность выразить и донести до собеседника свое понимание
- Методы развития чувствительности и восприимчивости в процессе общения

День второй

Занятие 4

- Наша речь. Виды речи
- Выразительность речи
- Эмоциональная окраска. Интонация
Паузы. Жестикуляция

Занятие 5

- Харизма
- Манера держаться
- Чувство юмора. Самоирония
- Артистичность

Занятие 6

- Успешная самопрезентация
- Мастерство публичных выступлений

Методика обучения

- сочетание тренинговой и консультационной формы обучения
- в основе обучения - коучинг (индивидуальная работа с каждым участником, включая решение актуальных для него вопросов)
- интерактивная форма проведения занятий, позволяющая быстро осваивать новые навыки и легко применять их на практике

Количество участников: до 5 человек

Продолжительность: 8 часов (2 дня по 4 часа или 1 день 8 часов)

В стоимость входит:

- индивидуальное предварительное собеседование (возможно по телефону)
- обучение
- методические материалы
- индивидуальные карты развития
- питание и кофе-паузы

Адрес: Центр Томалогии, г. Киев, ул. Героев Днепра, 35

Регистрация и дополнительная информация:

Координаторы: Евгений Москаленко

+38 (044) 501-50-51

+38 (050) 462-72-75

www.tomalogy.com