

## Тренинг «Эффективная самопрезентация и успех в публичных выступлениях»

**Вид образования:** дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

**Цель:** совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

**Категория слушателей:** специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

**Форма обучения:** очная.

**В результате обучения** участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- научатся контролировать собственное поведение и справляться с чрезмерным волнением;
- смогут преодолевать чувство скованности;
- освоят навыки презентации себя перед любой аудиторией и в любой компании без излишней суеты или стеснения;
- научатся сохранять спокойствие и уверенность в самых разных ситуациях;
- освоят приемы успешного выступления перед любой аудиторией;
- научатся правильно расставлять акценты в самопрезентации;
- смогут спокойно и конструктивно реагировать на чужую агрессию;
- научатся избавляться от привычек, которые портят внешнее впечатление.

### Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
Тренинг «Эффективная самопрезентация и успех в публичных выступлениях»	16	5	11	Супервизия

### Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
16	2	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	<b>1 день</b> 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 <b>2 день</b> 10:00 – 11:30	8	16	0	дд.мм.гг, супервизия

			11:40 – 13:10 обед 13:10 - 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00				
--	--	--	---	--	--	--	--

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

### **Учебная программа:**

Теоретическое определение понятий уверенности и агрессии, разницы между уверенным и агрессивным поведением;

индивидуальная работа над оценкой сильных и слабых сторон своего поведения в разных ситуациях, получение обратной связи от других людей о том, как выглядит ваше поведение со стороны;

тренировка выступления перед аудиторией;

отработка необходимых навыков уверенного поведения;

управление голосом и структурирование выступления;

обучение навыкам уверенной презентации самого себя;

отработка умений и навыков установления контактов;

поиск собственного речевого стиля;

обучение языку телодвижений.

**Формы работы:** мини-лекции, проработка ситуаций, индивидуальные и групповые упражнения, ролевые игры.