



Stowarzyszenie Konsultantów i Trenerów Zarządzania

<u>Miejsce:</u>	Warszawa, ul. Towarowa 22, sala nr 8, Centrum Szkoleniowo-Konferencyjne JUPITER, www.jupiter.pl
<u>Termin:</u>	Wtorek, 18 października 2016 r., w godzinach: 17:00 – 21:00. 17:00 - 17:30 Cafe Matrik – networking, nawiązywanie kontaktów, pogaduchy przy kawie. 17:30 - 17:40 Info Matrik – informacje o bieżących aktywnościach Stowarzyszenia i klubów Trenerów. 17:40 - 20:55 Edu Matrik – warsztat (rozpoczynamy punktualnie). 20:55 - 21:00 – ewaluacja, podsumowanie zakończenie spotkania
<u>Koszt uczestnictwa:</u>	- 30 zł (pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu), - Członkowie Stowarzyszenia MATRIK bezpłatnie.

Wystąpienie publiczne - aspekty techniczne: stres, oddech, głos.

Warsztat ma na celu poprawę skuteczności i komfortu występowania przed publicznością – w sytuacji prowadzenia szkolenia, grupy warsztatowej, czy prezentacji biznesowej itp.

Uczestnicy zdobędą lub ugruntują wiedzę na temat kontroli stresu, efektywnego oddychania i prawidłowej emisji głosu w trakcie wystąpienia publicznego. Otrzymają także narzędzia, które pozwolą samodzielnie pracować nad osiągnięciem perfekcji w tych obszarach.

Na warsztat szczególnie zapraszamy:

Trenerów, coachów grupowych i facylitatorów, którzy:

- są ekspertami w swoich dziedzinach, ale publiczne występowanie nie jest sytuacją, w której czują się idealnie;
- miewają uczucie więźnięcia głosu w gardle, ściśniętego żołądka, drżących rąk albo innych objawów stresu przed rozpoczęciem szkolenia, warsztatu, czy prezentacji;
- mają zastrzeżenia do siły lub brzmienia swojego głosu lub miewają problem z wyraźną wymową;
- czują się mocno zmęczeni po przeprowadzonym szkoleniu lub wystąpieniu.

Korzyści z udziału w warsztacie:

- poznanie mechanizmów powstawania stresu i sposobów radzenia sobie z nim – zarówno redukcji, jak i maskowania;
- nabycie i utwalenie umiejętności prawidłowego oddychania, a tym samym osiągnięcia lepszego samopoczucia przed i w trakcie prowadzenia szkolenia lub prezentacji;
- praktyczne zapoznanie się z prostymi metodami poprawy wymowy, dykcji, a także siły i brzmienia głosu;
- poznanie zależności pomiędzy oddychaniem, postawą ciała, stresem i pracą głosem.

Osoba Prowadząca:



Marcin Gildner

Absolwent Dziennikarstwa UJ. Karierę rozpoczął jako reporter radiowy i prowadzący imprezy sceniczne (m.in. Miss Polonia Super Model). Następnie budował doświadczenie biznesowe, jako specjalista i menedżer odpowiedzialny za sprzedaż, zakupy, marketing i category management, zarządzając zespołami m.in. w takich firmach jak AIG, Leroy Merlin, czy Bosch.

Jako trener specjalizuje się w komunikacji, wystąpieniach, negocjacjach i sprzedaży. Za kluczową uważa umiejętność przyjęcia różnych punktów widzenia.

Wykorzystuje elementy technik motywacyjnych i NLP.

Prywatnie pasjonat gór.

Prosimy o potwierdzenie udziału w spotkaniu do 17 października do godziny 17:00

w systemie Competit <http://competit.pl/w/1604/>

Spotkanie przewidziane jest na **maksymalnie 25 osób**. Decyduje kolejność zgłoszeń!

□ **Zapraszamy serdecznie** □

Katarzyna Konieczna

Koordynator Mazowieckiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Pomyśl, kto jeszcze może być zainteresowany udziałem w tym spotkaniu.

Prześlij tym osobom to zaproszenie ;)

Mazowiecki KTZ MATRIK: <http://www.matrik.pl/mazowiecki-klub-trenera/dolacz.html>

Kontakt z Biurem Stowarzyszenia: <http://www.matrik.pl/kontakt>

