



**T** zajęcia w ciągu tygodnia  
wybrany dzień tygodnia  
4 razy po 2 lekcje = 8 lekcji  
Zajęcia o 18:00, 18:00 lub 20:00

**W** zajęcia w weekendy  
dwie soboty lub niedziele w miesiącu  
2 razy po 6 lekcji = 12 lekcji  
Zajęcia od 10:00 do 15:00 (z dwoma przerwami)

**F** zajęcia w ferie i wakacje  
od poniedziałku do piątku  
3 razy po 4 lekcje = 12 lekcji  
Zajęcia od 8:00 lub od 15:00 (z jedną przerwą)

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NAUCZANIA

### Warsztaty skutecznej komunikacji (Soft Skills)

13+

W

12 lekcji - 400 zł **jednorazowo** (dwa wybrane dni w weekend)

18+

W

12 lekcji - 400 zł **netto** **jednorazowo** (dwa wybrane dni w weekend)

### PORUSZANE ZAGADNIENIA:

1. Zasady skutecznego porozumiewania się
2. Budowanie poczucia własnej wartości
3. Pokonaj stres
4. Ty i Twój wizerunek
5. Nadawca - odbiorca, komunikacja
6. Forma wystąpienia
7. Język prezentacji
8. Język korzyści
9. Komunikacja werbalna - niewerbalna
10. Pierwsze wrażenie
11. Mowa ciała - postawa, kontakt wzrokowy, gestykulacja, odzwierciedlanie
12. Przestrzeń interpersonalna
13. Aktywne słuchanie
14. Praca z głosem
15. Typy prezentacji sensorycznej
16. Typy słuchaczy
17. Nawiązanie kontaktu ze słuchaczami, radzenie sobie z trudnymi słuchaczami
18. Bariery w komunikacji interpersonalnej
19. Kontrolowanie czasu
20. Kwestie techniczne - krzesło, mikrofon, światło, notatki
21. Prezentacja, elementy wpływające na atrakcyjność prezentacji, błędy
22. Tworzenie profesjonalnych prezentacji
23. Co oferuje Canva?
24. Szybkie tworzenie grafik z wykorzystaniem gotowych szablonów
25. Korzystanie z bazy gotowych zdjęć i filmów

