

Программа онлайн-тренинга

Техники развития навыков публичных выступлений

Светлана Пискарёва

бизнес-тренер, телесно-голосовой психолог,
руководитель Школы Ораторского мастерства

19 МАРТА 2025 С 17:00 ДО 18:30 (МСК)

Москва, 2025 г.

Для кого тренинг

Руководителей, менеджеров, преподавателей, а также всех, кто хочет говорить уверенно, убедительно и вдохновляюще.



Общая характеристика тренинга

Цель

Дать техники работы и практические упражнения для формирования у участников уверенной и авторитетной речи.

Практическая значимость

Участие даст возможность осознать взаимосвязь между телом и голосом, познакомиться с техниками правильного дыхания, улучшить тембр, повысить свою самооценку.



Актуальность темы семинара

В современном мире успешная коммуникация является ключевым фактором достижения целей в любой сфере деятельности.

Неуверенный голос, невнятная речь, монотонность, страх публичных выступлений — это лишь некоторые из проблем, которые мешают людям раскрыть свой потенциал и добиться успеха. На тренинге вы познакомитесь с комплексным подходом к развитию голоса и речи, сочетающим теоретические знания и практические упражнения.

Тренинг направлен на развитие голосовых и речевых техник, а также на раскрытие личностного потенциала и повышение уверенности в себе.



Пискарёва Светлана Евгеньевна

Руководитель Школы ораторского мастерства

- Бизнес-тренер с международной сертификацией
- Телесно-голосовой психолог
- Магистр педагогики
- Старший преподаватель социально-психологических дисциплин Башкирской академии государственной службы и управления при Главе Республики Башкортостан
- Автор 12 научных публикаций

svetlana/g_06@mail.ru | +7 (927) 334-84-21

Краткое содержание тренинга

1. Приветствие. Представление – 5 минут

2. Сбор ожиданий аудитории – 10 минут

- Какие сложности вы испытываете, когда говорите?
- Нравится ли вам ваш голос?
- Что вы уже практикуете для улучшения?
- Практика «Ракушка» для исследования своего голоса со стороны (так как его слышат другие люди)

3. Основы уверенного голоса: физиология и психология – 20 минут

4. Дыхание – основа уверенной речи – 20 минут

5. Голос – инструмент влияния – 20-25 минут

6. Ответы на вопросы участников и получение обратной связи – 10 минут

Продолжительность ~ 1,5 часа



ИНФОУРОК
образовательный маркетплейс

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

INFOUROK.RU/KURSY | INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA