

Harmonogram form wsparcia

Nazwa Beneficjenta	Politechnika Świętokrzyska
Nr umowy	FESW.08.03-IZ.00-0002/23
Tytuł projektu	Dzisiaj uczeń – jutro student
Wykonawca	Politechnika Świętokrzyska
Forma wsparcia	Zadanie VIII Wzmocnienie pozycji społecznej młodzieży - kurs autoprezentacji i wystąpień publicznych

INFORMACJE OGÓLNE

Grupa 1

Szkoła: I Liceum Ogólnokształcące im. KEN w Końskich

Miejsce realizacji wsparcia: sala nr 21 w I Liceum Ogólnokształcącym im. KEN w Końskich (ul. Kpt. Stoińskiego 4, 26-200 Końskie, powiat konecki)

Data /godzina	Liczba godzin	Prowadzący	Temat
18.02.2025 8:00 – 9:30	2	Łukasz Moczala	Stres – Przyjaciół, nie Wrogi - Dlaczego się stresujemy? - Zrozumienie pozytywnych aspektów stresu. - Akceptacja stresu jako naturalnej reakcji organizmu. - Techniki zarządzania stresem - Oddech, kotwiczenie, wizualizacja i reframing i inne - Lęk przed oceną - Jak sobie z nim radzić?
18.02.2025 9:40 – 11:10	2	Łukasz Moczala	Przygotowanie do (auto)prezentacji - Cel Prezentacji - Co? Po co? Dlaczego? - Prezentacja oparta na zasobach - Kluczowe elementy udanej prezentacji. - Budowanie celu i planu prezentacji. - Tworzenie spójnej treści i konspektu.
20.02.2025 8:00 – 9:30	2	Łukasz Moczala	Rozpoznanie Publiczności - Analiza grupy odbiorców - DOPO - Określenie celu prezentacji z uwzględnieniem potrzeb i oczekiwań publiczności. - Publiczność chce Ci pomóc
20.02.2025 9:40 – 11:10	2	Łukasz Moczala	Przygotowanie multimedialne Jak zadbać o głos? - Rozgrzewka głosu - Oddech



			<ul style="list-style-type: none"> - Głośne mówienie bez obciążania gardła - Dykcja
24.02.2025 8:00 – 9:30	2	Łukasz Moczala	Przygotuj się na niespodziewane <ul style="list-style-type: none"> - Problemy techniczne - Hałasy
24.02.2025 9:40 – 11:10	2	Łukasz Moczala	Wystąpienia publiczne: <ul style="list-style-type: none"> - Efekt pierwszego wrażenia - Zasada pięciu sekund - Techniki wzbudzania zaufania i ciekawości - Budowa autorytetu i relacji z grupą - Od czego zacząć? - Historia oparta na doświadczeniu i przygodach - Wspólne doświadczenie - Opowieść - Powszechnie znany fakt - Angażowanie publiki - zapytać? O co?
26.02.2025 8:00 – 9:30	2	Łukasz Moczala	Jak mówić aby nas słuchano - mowa niewerbalna i język <ul style="list-style-type: none"> - Mowa niewerbalna - podświadome wzbudzanie zaufania - Co powodują wypełniacze i dlaczego są złe? - Jak się pozbyć YYY i innych wypełniaczy? - Czym zastąpić wypełniacze? - Chodzić czy stać w miejscu? - Ton głosu - Siła ciszy - Postawa ciała i kontakt wzrokowy - Tempo mówienia - Język prosty - przystępny, nie prostacki
26.02.2025 9:40 – 11:10	2	Łukasz Moczala	Zakończenie <ul style="list-style-type: none"> - Spełnienie celu - Efekt świeżości - Technika pętli - Technika kontrowersji - Rola feedbacku - Błędy, których warto unikać

Grupa 2

Szkoła: I Liceum Ogólnokształcące im. KEN w Końskich

Miejsce realizacji wsparcia: sala nr 21 w I Liceum Ogólnokształcącym im. KEN w Końskich (ul. Kpt. Stoińskiego 4, 26-200 Końskie, powiat konecki)

Data /godzina	Liczba godzin	Prowadzący	Temat
18.02.2025 11:20 – 12:50	2	Łukasz Moczala	Stres – Przyjaciół, nie Wróg <ul style="list-style-type: none"> - Dlaczego się stresujemy? - Zrozumienie pozytywnych aspektów stresu.



			<ul style="list-style-type: none"> - Akceptacja stresu jako naturalnej reakcji organizmu. - Techniki zarządzania stresem - Oddech, kotwiczenie, wizualizacja i reframing i inne - Lęk przed oceną - Jak sobie z nim radzić?
18.02.2025 13:00 – 14:30	2	Łukasz Moczala	<p>Przygotowanie do (auto)prezentacji</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cel Prezentacji - Co? Po co? Dlaczego? - Prezentacja oparta na zasobach - Kluczowe elementy udanej prezentacji. - Budowanie celu i planu prezentacji. - Tworzenie spójnej treści i konspektu.
20.02.2025 11:20 – 12:50	2	Łukasz Moczala	<p>Rozpoznanie Publiczności</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza grupy odbiorców - DOPO - Określenie celu prezentacji z uwzględnieniem potrzeb i oczekiwań publiczności. - Publiczność chce Ci pomóc
20.02.2025 13:00 – 14:30	2	Łukasz Moczala	<p>Przygotowanie multimedialne Jak zadbać o głos?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rozgrzewka głosu - Oddech - Głośne mówienie bez obciążania gardła - Dykcja
24.02.2025 11:20 – 12:50	2	Łukasz Moczala	<p>Przygotuj się na niespodziewane</p> <ul style="list-style-type: none"> - Problemy techniczne - Hałasy
24.02.2025 13:00 – 14:30	2	Łukasz Moczala	<p>Wystąpienia publiczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efekt pierwszego wrażenia - Zasada pięciu sekund - Techniki wzbudzania zaufania i ciekawości - Budowa autorytetu i relacji z grupą - Od czego zacząć? - Historia oparta na doświadczeniu i przygodach - Wspólne doświadczenie - Opowieść - Powszechnie znany fakt - Angażowanie publiki - zapytać? O co?
26.02.2025 11:20 – 12:50	2	Łukasz Moczala	<p>Jak mówić aby nas słuchano - mowa niewerbalna i język</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mowa niewerbalna - podświadome wzbudzanie zaufania - Co powodują wypełniacze i dlaczego są złe? - Jak się pozbyć YYY i innych wypełniaczy? - Czym zastąpić wypełniacze? - Chodzić czy stać w miejscu? - Ton głosu - Siła ciszy - Postawa ciała i kontakt wzrokowy - Tempo mówienia - Język prosty - przystępny, nie prostacki
26.02.2025 13:00 – 14:30	2	Łukasz Moczala	<p>Zakończenie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spełnienie celu - Efekt świeżości



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

			<ul style="list-style-type: none">- Technika pętli- Technika kontrowersji- Rola feedbacku- Błędy, których warto unikać
--	--	--	---