

Harmonogram form wsparcia

Nazwa Beneficjenta	Politechnika Świętokrzyska
Nr umowy	FESW.08.03-IZ.00-0002/23
Tytuł projektu	Dziś uczeń – jutro student
Wykonawca	Politechnika Świętokrzyska
Forma wsparcia	Zadanie VIII Wzmocnienie pozycji społecznej młodzieży - kurs autoprezentacji i wystąpień publicznych
Miejsce realizacji wsparcia (dokładny adres)	sala nr 21 w I Liceum Ogólnokształcącym im. KEN w Końskich (ul. Kpt. Stoińskiego 4, 26-200 Końskie, powiat konecki)

INFORMACJE OGÓLNE

Grupa 1

Szkoła: I Liceum Ogólnokształcące im. KEN w Końskich

Data /godzina	Liczba godzin	Prowadzący	Temat
18.02.2025 8:00 – 9:30	2	Łukasz Moczala	Stres – Przyjaciół, nie Wróg - 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 - Głośnie mówienie bez obciążania gardła - Dykcja
24.02.2025 8:00 – 9:30	2	Łukasz Moczala	Przygotuj się na niespodziewane - Problemy techniczne - Hałasy
24.02.2025 9:40 – 11:10	2	Łukasz Moczala	Wystąpienia publiczne: - 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 - 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 - Spełnienie celu - Efekt świeżości - Technika pętli - Technika kontrowersji - Rola feedbacku - Błędy, których warto unikać