

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 49B w Liceum Ogólnokształcącym nr I im. gen. W. Sikorskiego (Wiśniowa 12, 29-100 Włoszczowa, powiat włoszczowski)

INFORMACJE OGÓLNE

Grupa 4

Szkoła: Liceum Ogólnokształcące nr I im. gen. W. Sikorskiego (Wiśniowa 12, 29-100 Włoszczowa, powiat włoszczowski)

Data /godzina	Liczba godzin	Prowadzący	Temat
01.04.2025 7:55 – 9:25	2	Łukasz Moczala	Stres – Przyjaciel, 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?
01.04.2025 9:35 – 11:05	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.
08.04.2025 7:55 – 9:25	2	Łukasz Moczala	Rozpoznanie Publiczności - Analiza grupy odbiorców - DOPO - Określenie celu prezentacji z uwzględnieniem potrzeb i oczekiwań publiczności. - Publiczność chce Ci pomóc
08.04.2025 9:35 – 11:05	2	Łukasz Moczala	Przygotowanie multimedialne Jak zadbać o głos?

			- Rozgrzewka głosu - Oddech - Głośne mówienie bez obciążania gardła - Dykcja
22.04.2025 7:55 – 9:25	2	Łukasz Moczala	Przygotuj się na niespodziewane - Problemy techniczne - Hałasy
22.04.2025 9:35 – 11:05	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?
29.04.2025 7:55 – 9:25	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
29.04.2025 9:35 – 11:05	2	Łukasz Moczala	Zakończenie - Spełnienie celu - Efekt świeżości - Technika pętli - Technika kontrowersji - Rola feedbacku - Błędy, których warto unikać