



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum  
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu  
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030



## Scenariusz warsztatu

### „Jak dobrze wypaść, czyli o sztuce wystąpień publicznych”

dla uczestników Projektu „Aktywni z głową!” współfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

**Trener:** ANNA WACH

**Czas:** 5 godzin

Moduł I: **Sztuka pierwszego wrażenia** – 1h 40’

Moduł II: **Savoir-vivre podczas wystąpień publicznych** – 1h 40’

Moduł III: **Techniki radzenia sobie ze stresem** – 1h 40’

### Cel spotkania:

WIEDZA → uczestnik zna:
- podstawowe elementy oceny rejestrowane przy pierwszym wrażeniu - zasady savoir-vivre podczas autoprezentacji
UMIEJĘTNOŚCI → uczestnik potrafi:
- zbudować pozytywną relację z odbiorcami - zastosować techniki rozładowujące stres
POSTAWA → uczestnik ma motywację:
- do podejmowania nowych wyzwań (wolontariat, praca zarobkowa, prowadzenie akademii) - do zabrania głosu w grupie ludzi (znajomych lub obcych ludzi)

### Potrzebne materiały:

- Wcześniej przygotowane flipy: tytuł warsztatu, cytaty, kontrakt, rundka, co jest ważne w kontakcie z inną osobą, efekt pierwszeństwa, efekt świeżości, zasady wystąpień publicznych, techniki radzenia sobie ze stresem i podsumowanie
- Karteczki post-it, piłeczka antystresowa, balony
- Flamastry dla uczestników, długopisy, czyste flipy
- Kolorowe kartki na ilustracje przedstawiające zasady savoir-vivre podczas wystąpień publicznych, zastępujące klasyczną prezentację Power Point

### Opis spotkania:

Warsztat jest w dedykowany uczestnikom projektu „Aktywni z głową!”, a w szczególności dla tych osób, które:

- Chcą rozwijać umiejętności autoprezentacji,



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum  
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu  
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030



- Chcą nauczyć się wzmacniać pewność siebie w trakcie wystąpień publicznych,
- Chcą świadomie kierować wrażeniem, jakie wywierają na innych,
- Chcą poznać techniki radzenia sobie ze stresem,
- Planują rozpocząć wolontariat lub podjąć pracę zarobkową (dorywczo lub etatowo).

### **Agenda warsztatu:**

#### **Moduł I: Sztuka pierwszego wrażenia**

1. Otwarcie warsztatu: cele spotkania i autoprezentacja trenera
2. Agenda spotkania
3. Kontrakt – na co się umawiamy?
4. Rundka – przedstawienie się uczestników
5. Ćwiczenie w grupach – *Moja scena* – jak rozpocząć wystąpienie?

#### **Moduł II: Savoir-vivre podczas wystąpień publicznych**

6. Ćwiczenie w grupach – *Pozory mylą* – czyli co przykuwa naszą uwagę?
7. Zasady budowania relacji z odbiorcami

#### **Moduł III: Techniki radzenia sobie ze stresem**

8. Jak zmniejszać reakcje stresowe? – teoria i ćwiczenia w praktyce
9. Zakończenie spotkania – rundka końcowa