

Název kurzu:

EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Dvoudenní trénink ke zlepšení komunikačních a prezentačních dovedností

Komu je program určen:

Všem, kteří v rámci svojí práce potřebují vystupovat na veřejnosti, mluvit před větším počtem lidí, prezentovat své výsledky, zaujmout a získat pozornost druhých. Všem, kteří potřebují umět efektivně komunikovat.

Co získáte:

Získáte povědomí o tom, co všechno zahrnuje mezilidská komunikace, jaké jsou její základní stavební kameny, jaké vnější či vnitřní bariéry ji mohou narušovat. Identifikujete svoje silné a slabé stránky v komunikaci. Naučíte se dobře naslouchat a klást otázky. Budete umět jasně vyjadřovat své potřeby a požadavky, poskytovat a přijímat zpětnou vazbu. Naučíte se pracovat s vlastním hlasem, dechem, tělem, trémou. Zvládnete přípravu i prezentaci projevu na veřejnosti dle zásad moderní rétoriky. Získáte individuální zpětnou vazbu a doporučení od zkušených profesionálů

Obsah programu:

1. den: Co a proč komunikujeme

- Psychologie mezilidské komunikace
- Vnější a vnitřní bariéry v komunikaci
- Poznání vlastních silných a slabých stránek v komunikaci
- Základní stavební kameny komunikace
- Pozitivní přístup v komunikaci
- Umění aktivně naslouchat
- Umění klást otázky a argumentovat
- Umění jasně vyjadřovat své myšlenky, potřeby a požadavky
- Umění poskytovat a přijímat zpětnou vazbu (pochvalu i kritiku)

2. den: Jak komunikujeme

Verbální komunikace

- Držení těla, tři typy dýchání
- Vlastnosti hlasu (síla, barva, výška, kvalita)
- Hlasová rezonance
- Artikulace a ortoepie
- Modulace řeči (slovní a větný přízvuk, tempo, intonace, frázování)

Nonverbální komunikace

- Posturika
- Gestika
- Haptika
- Proxemika
- Mimika
- Kinetika
- Image

Příprava vlastního projevu s využitím získaných informací

- Výstavba projevu
- Zásady přípravy
- Tréma a její zvládnání
- Audiozáznam, rozbor, individuální zpětná vazba

Metody a techniky práce:

Výklad, modelové situace, skupinová diskuse, brainstorming, komunikační cvičení, audiovizuální záznam a jeho rozbor, sebereflexe účastníků, individuální a skupinová zpětná vazba

Lektoři:

Mgr. Ing. Irma Bohoňková, PCC – profesionální kouč a lektor soft skills

Mgr. MgA. Ivana Šimánková – redaktorka, moderátorka, hlasová pedagožka

Rozsah kurzu, místo konání:

2 x 8 tréninkových hodin vždy od 9:00 do 16:00 hod. (nebo dle dohody)
V prostorách klienta (nebo dle dohody)

Počet účastníků:

Doporučený počet je max. 12 účastníků

Garant semináře:

Kontaktní osoba: mgr. ing. Irma Bohoňková, PCC
Tel.: 774 202 563
Mail: ibohonkova@hrcc.cz

Profil lektorů:



Mgr. Ing. Irma Bohoňková, PCC

profesionální kouč, konzultantka v oblasti řízení lidských zdrojů a lektorka se specializací na koučovací, manažerské a komunikační dovednosti.

Vystudovala management na VŠE v Praze a psychologii na FF UK v Praze.

Ve své práci využívá jak své psychologické vzdělání, tak své zkušenosti na manažerských a konzultantských pozicích v nadnárodní společnosti. Koučování a lektorské práci se věnuje přes sedm let.

Vede kurzy komunikačních a manažerských dovedností ve firmách, ve státní sféře i v neziskových organizacích.

Je autorkou knihy „Sám sobě koučem“, publikuje v odborných časopisech a na internetových portálech. Je akreditovanou členkou ICF – Mezinárodní federace koučů a Českomoravské psychologické společnosti.

Mgr. MgA. Ivana Šimánková

moderátorka, redaktorka, hlasová pedagožka



Vystudovala Pedagogickou fakultu v Č. Budějovicích a Fakultu multimediální komunikace na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Na DAMU absolvovala dvouletý Kurz hlasové pedagogiky a reedukace a Kurzy tvůrčího psaní na Literární akademii Josefa Škvoreckého v Praze.

Pracovala jako externí redaktorka a moderátorka v České televizi i v Českém rozhlase. Moderovala desítky přímých přenosů koncertů vážné hudby, živé vysílání Noční linky ČR s celostátním dosahem, natáčela pořady pro stanici ČR Vltava (Hudba pod hvězdy, Hudební letokruhy), pro ČR ČB týdenní hudební půlhodinku V náladě jazzu.

Vede tamtéž dětskou Moderátorskou školičku a Kurz mediální komunikace, uváděla mnoho prestižních kulturních akcí a společenských i sportovních událostí.