

# SPEAK UP

A man in a dark suit, white shirt, and blue striped tie is standing on a stage with red curtains. He is holding a large white megaphone to his mouth with his right hand and gesturing with his left hand. The background is a red curtain. The text 'SPEAK UP' is written in large white letters at the top, with a microphone icon integrated into the letter 'U'. Below it, a dashed white box contains the text 'Neboj sa! Prejav sa!'. A dashed arrow points from the bottom of this box towards the man's megaphone.

Neboj sa!  
Prejav sa!

## ? ČO ZNAMENÁ SPEAK UP?

„Speak up“ v preklade z angličtiny znamená prejavíť sa.

Tréningový program Speak UP sú tri dni, ktoré z vás spravia neporovnateľne lepšieho rečníka. Výrazne zlepšíte svoje prezentačné zručnosti a vystupovanie na verejnosti. Ale to nie je všetko: naučíte sa autenticky vyjadriť, čo v sebe nosíte a získate nový prívál energie, sebavedomia a kreativity do života.

**Cieľom tréningu Speak Up** je poskytnúť vám priestor, know-how a podporu, aby ste sa naplno prejavili ako rečníci. Vystupovanie na verejnosti býva často nočnou morou pre tých, čo prednášajú, a často žiaľ aj pre tých, čo sedia v publiku. A pritom väčšinou stačí málo, aby ste zaujali a sami sa cítili na pódiume dobre.

**POZOR!** Naším zámerom nie je urobiť z vás dokonalých rečníkov. Takí sú často napätí a v póze, roboticky gestikulujú, neprirodzene sa tvária a celí sú nejakí divní, len aby splnili akési „pravidlá prezentovania“. Práve naopak. **Tréning Speak Up** má za cieľ, aby ste sa uvoľnili, boli sami sebou a vystupovali sebavedomo, autenticky a s ľahkosťou. A hlavne - aby ste naplnili potreby svojho publika.

# ? ČO SA TAM NAUČÍM?

## ● **Obsah prezentácie**

*Nie je jedno, čo hovoríte!*

Obsah je pilierom vašej reči. Má byť kvalitný, jasný a prinášať hodnotu poslucháčom. Naučíte sa zakladať vaše prezentácie na hodnotnom obsahu, o ktorý sa môžete oprieť.

## ● **Suché témy pútavo**

*Neexistuje nudná téma, iba nudný rečník.*

Naučte sa dodať šťavu zdanlivo suchým témam a publikum vás bude milovať. **Príbehy, metafory a dôvtipné analógie** sú tým pravým korením pre zaujímavé a pútavé prezentácie aj tam, kde by to nikto nečakal.

## ● **Hlasový potenciál**

*Je vo vás viac, ako si myslíte.*

Tak ako aj inde v živote, aj pri využívaní hlasu ostávame často radi v zóne komfortu a nevyužívame 100% nášho potenciálu. Hlas je dar a vy sa naučíte používať ho v plnej paráde. nete, ovládnete aj publikum.

**Melódia, hlasitosť, zvučnosť, posadenie hlasu, pauzy, intonácia, artikulácia, tempo, emócia v hlase** – nástroje, ktoré keď majstrovsky ovládnete, ovládnete aj publikum.

## ● **Reč tela**

*Vaše telo rozpráva. Nenechávajte jeho reč pôsobiť proti tej vašej.*

Neviete, čo s rukami? Večná **otázka gestikulácie**, pre ktorú konečne nájdete riešenie. Rovnako ako sa naučíte **oživiť svoju mimiku** a vedome používať výraz tváre ako nástroj komunikácie. Ovládnete základný **silný postoj rečníka** a osvojíte si prirodzený a vedomý **pohyb po pódiu**. Vaše telo bude rozprávať v súlade s vašimi ústami.

## ● **Tréma**

*„Sú dva typy rečníkov: Tí, ktorí trému majú, a tí, ktorí klamú.“ Mark Twain*

Nebudeme vás učiť, ako sa trémy zbaviť. Namiesto toho z nej urobíte svojho spojenca a využijete jej energiu vo svoj prospech. Čakajú vás jednoduché **dychové, mentálne, pohybové a vizualizačné techniky**, ktoré účinne pretransformujú vašu trému na sebedôveru.

## ● **Publikum**

*To sú tí, čo vašej prezentácii dávajú zmysel.*

Vybudujte si správny **vzťah so svojim publikom**. Prestaňte ich vidieť ako porotu, nepriateľov či sudcov. Naučíte sa postupne zahriať aj to najchladnejšie publikum, zvládať ich **otázky a námietky, rozosmiať ich, informovať, presvedčiť či dotknúť** sa ich srdca. Naplňte ich potreby a vybudujte si s nimi silné spojenie na základe rešpektu a vzájomnosti. Rečenie totiž nikdy nemalo byť monológom.

## ● **Improvizácie**

*Hovoriť bez čoho? Bez prípravy!*

Nie vždy máme dostatok času dokonale sa pripraviť. To je život a to je vzrúšo. 😊 Budeme sa venovať improvizačným cvičeniam a objavíme čaro vášho nepripraveného a spontánneho ja.

## ● **PowerPoint**

*Počuli ste už pojem „smrť powerpointom“?*

Tisíce ľudí v publiku denne umierajú na príšerné a kruto nudné powerpoint prezentácie. A pritom, ak ho správne použijete, môže byť powerpoint vašim najcennejším pomocníkom.

Naučíte sa vytvárať a používať originálne a šmrncovné powerpoint prezentácie, ktorými publikum určite resuscitujete. 😊

## ● **Vlastný štýl**

Len keď sa na pódiu budete cítiť sami sebou, vybudujte si vlastnú autentickú osobnú značku. Postavíte ju na jedinečných atribútoch svojej osobnosti a vlastného štýlu. Vaším cieľom nie je byť dokonalý – vaším cieľom je byť autentický.

## ● **Vychytávky**

Informácie, tipy a triky, ktoré sa bežne neučia.

## NÁŠ PRÍSTUP:

- Zážitkový a vysoko praktický – rečniť sa budete učiť rečnením
- Hravý, uvoľnený, zábavný a kreatívny
- Efektívny a intenzívny
- Otvorená, podporujúca a stimulujúca atmosféra
- Miestami aj mimo zóny komfortu
- Plný výziev: ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku
- Dostatok individuálnej pozornosti pre každého účastníka

## METÓDY A NÁSTROJE:

- Praktický nácvik so spätnou väzbou
- Prednášky s praktickými tipmi a návodmi
- Diskusie na vaše témy a otázky
- Prípadové štúdie, analýzy vzorov
- Hry, divadelné techniky, scény a hranie rolí
- Individuálna práca, práca vo dvojiciach a skupinkách
- Video nahrávanie a analýza vášho vystúpenia
- Hojnosť okamžitej konštruktívnej spätnej väzby od lektorov i ostatných účastníkov
- Domáce úlohy, nácvik pred zrkadlom, podpora kreativity
- Fungujúce tipy a triky, ktoré si prakticky vyskúšate a uvidíte ten rozdiel

## PRE KOHO? AJ PRE VÁS, AK:

- potrebujete vedieť dobre vystupovať pred ľuďmi v práci alebo iných projektoch
- chcete sa stať z dobrého rečníka skvelým
- chcete rozvíjať svoju osobnosť, sebavedomie a kreativitu
- radi sa učíte a osvojujete si nové zručnosti
- vás baví stáť pred ľuďmi a chcete v tom byť lepší
- chcete a máte čo povedať, ale mávate trému a na pódiu si neveríte

## CENA 450€ OBSAHUJE:

- Tri dni, spolu min. 30 hodín aktívneho tréningu
- Celodenný catering: desiata, obed, olovrant, ovocie, káva, čaj, pitný režim
- Všetky tréningové pomôcky a materiály
- A darček: videonahrávky vlastných vystúpení

*V prípade, že si prajete platbu rozdeliť na viac častí bez navýšenia, napíšte nám. Radi vám vyjdeme v ústrety.*

## V KOCKE:

Termín: 30. 5. - 1. 6. 2014

Miesto: Bratislava, Palackého 22

Max. kapacita: 12 ľudí

## MÁTE ĎALŠIE OTÁZKY?

*Radi na ne odpovieme.*

Napište nám, prosím, na [info@powertraining.sk](mailto:info@powertraining.sk) alebo zavolajte priamo Katke na **0918 539 200**.

## CHCETE SA PRIHLÁSIŤ?

*Výborne!*

Napište nám, prosím, na [info@powertraining.sk](mailto:info@powertraining.sk) alebo zavolajte priamo Katke na **0918 539 200**. Obratom vám pošleme prihlášku, platobné údaje a organizačné pokyny.

## HLAVNÁ TRÉNERKA:



**Katka Kovalčíková**  
európsky šampión 2011 v medzinárodnej súťaži humorných prejavov, trénerka, lektorka a (odmala) vášnivá rečníčka. Okrem toho je hlavnou trénerkou pre Power Training– jedinečný 2-dňový tréning pre váš osobný rozvoj.

Katka bude hlavnou facilitátorkou a garantkou kvality. Výcvik bude viesť spolu s ďalšími koučmi, ktorí zaisťujú, aby ste mali dostatok individuálnej pozornosti.

**„Nič pred vami nezatajím. Odkryjem karty a naučím vás všetko, čo viem, že funguje.“**

 [info@powertraining.sk](mailto:info@powertraining.sk)

 **0918 539 200**

**SPEAKUP**

