



Public Speaking 1.0

pro studentky mezinárodních studií a diplomacie

*Asociace pro mezinárodní otázky (AMO) s podporou Úřadu vlády ČR si Vás dovoluji srdečně pozvat na školení prezentačních dovedností pro studentky vysokých škol. Tímto navazujeme na naše dosavadní činnosti v **prosazování genderové rovnosti v oblasti zahraniční politiky**. Chceme tak pomoci mladým profesionálkám v jejich **kariérních začátcích**, dodat jim **sebevědomí** a pomoci jim v jejich projevu. Workshop je určen **studentkám magisterských a doktorandských programů Katedry mezinárodních studií a diplomacie VŠE**. Součástí školení bude také přednáška a osobní rozprava se **Zuzanou Lizcovou z Institutu mezinárodních studií Univerzity Karlovy**.*

Anotace workshopu:

Jednou z největších výzev naší akademické i kariérní dráhy bývá **překonávání vlastní nejistoty, budování sebevědomí a zdravé sebereflexe**. Nezbytnou součástí tohoto procesu je také **schopnost ovládnutí mluveného projevu** tak, abychom našim posluchačům **předali relevantní informace a podělili se o naše znalosti a dovednosti**. Všechny jsme již před širším publikem někdy hovořily. Víme ale jak na to? **Tělo a hlas jsou nástroje**, které používáme každodenně, aniž bychom jim věnovali příliš pozornosti. Přitom právě **neverbální signály**, které vysílají, z velké části rozhodují o tom, jestli nás posluchači pochopí a jestli nás vůbec budou chtít poslouchat. Na **praktickém školení** si vyzkoušíte, **jak s nimi zacházet efektivně**. Ať už mluvíte před kamarády, před plnou aulou, nebo do kamery svého počítače v kuchyni, ve svém projevu byste měla **být sebejistá, přesvědčivá, zajímavá a především svoje**. Protože na vašem názoru záleží.

Cíle:

Dodat nadšení a sebedůvěru při vlastní prezentaci

- nadchnout pro prezentaci na veřejnosti
- motivovat k tomu prakticky zkusit prezentaci, kde se dá
- sdílet konkrétní nástroje, jak připravit tělo a hlas
- jak zvládnout stres a převrátit ho v něco pozitivního
- domácí úkol: kontaktovat jakékoliv médium a uskutečnit prezentaci

Témata:

1. Tělo jako nástroj - tělo, dech, hlas

Bez těla to nejde. Praktické a jednoduché techniky pro získání fyzické a hlasové opory pro vlastní projev.

2. Tréma, nejistota, práce pod tlakem

Tréma je normální. Mapování vlastních projevů trémy a vytváření konkrétních strategií, jak prezentovat pod tlakem.

3. Příprava na vystoupení

Před vystoupením se dá rozehřát tak, aby samotná prezentace byla už jenom procházka růžovým sadem. Sdílení účinných postupů pro přípravu na vystoupení.

4. Tipy a triky pro jednání s novináři a na debatě

Dobře se připravte a nenechte se rozhodit. Specifika poskytování rozhovorů a komentářů pro rádio, televizi a debatu.

5. Základy vlastního PR

Nejlepší PR si uděláte vy samy. Desatero vlastního PR.

Metody workshopu:

Simulované hry - Sebereflexe - Skupinové koučování - Výklad, vyprávění - Učení zpětnou vazbou

Medailonky lektorek:

Vanda Kofroňová pracovala jako redaktorka a moderátorka České televize od roku 2010 do ledna 2015. Po pauze na mateřské dovolené je členem týmu opět od května 2019. Zkušenosti má i s moderováním společenských akcí, tiskových a odborných konferencí. Přes 18 let se věnuje divadelní improvizaci, prošla profesionálními hlasovými tréninky a školeními prezentačních dovedností.

Helena Bartošová pracovala od roku 2009 do února 2017 jako jazyková lektorka se zaměřením na aplikovanou improvizaci a využití dramatu. Po mateřské dovolené se v roce 2018 stala součástí Azyzah Theatre jako jedna z hereček divadla pro děti v angličtině. Absolvovala profesionální kurzy správné výslovnosti i kurzy prezentačních a hereckých dovedností. Divadelní improvizaci se věnuje, společně s Vandou, již od roku 2002.

Termín:

pátek 4.11.2022 od 10:00 do 13:15

Program:

2 hodiny workshop / 30 min pauza / 45 min přednáška s hostkou

Registrace:

Kapacita je omezena na 15 míst. V případě zájmu se prosím registrujte do 23. října 2022 [ZDE](#).

Projekt je podpořen grantem Úřadu vlády ČR. Školení proběhne ve spolupráci s Katedrou mezinárodních studií a diplomacie Vysoké školy ekonomické v Praze.

Úřad vlády České republiky

