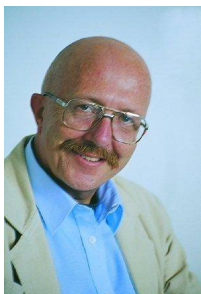


## **Andrzej Komorowski i Marek Zagórski proponują cykl interesujących szkoleń przydatnych w życiu osobistym i pracy**



Andrzej Komorowski: specjalista profilaktyki społecznej i resocjalizacji, mediator oraz doradca rodzinny i społeczny. Komentator i publicysta.



Marek Zagórski: dziennikarz, były redaktor naczelny Życia Warszawy, Expressu Bydgoskiego, Dziennika Wieczornego i Kuriera Porannego. Autor programów radiowych i telewizyjnych.

## **SZKOLENIE INTERAKTYWNE**

### **Komunikacja społeczna. Media. Osobowość.**

**DLA PRZEDSTAWICIELI SAMORZĄDU I ADMINISTRACJI PAŃSTWOWEJ, ORGANIZACJI SPOŁECZNYCH, LUDZI POLITYKI I BIZNESU, KADRY MENADŻERSKIEJ I KIEROWNICZEJ FIRM, RZECZNIKÓW PRASOWYCH**

*W porozumiewaniu się korzystamy z przykładów i doświadczeń. Czy jednak zdajemy sobie sprawę, jak mówimy, jak wyglądamy, jakie robimy wrażenie?*

*Obraz z lustra i z fotografii jest zafalszowany, bo odwrócony. Prawdziwe brzmienie własnego głosu też nie jest przez nas słyszane. Jesteśmy tacy, jakimi odbierają nas inni, prawdziwym naszym obrazem jest ten, który dociera do odbiorcy.*

*Aby zatem mieć wpływ na to, jak nas widzą i słyszą, i jakie robimy na kimś wrażenie, powinniśmy ... stanąć z boku, popatrzeć na siebie, posłuchać tego, co i jak mówimy.*

*Wiemy, jak osiąść tę wiedzę. Proponujemy szkolenia, które pomogą poznać siebie, dodadzą pewności w kontaktach z innymi i sprawią, że właściwie zaprezentujemy się w mediach.*

- Czy być asertywnym to znaczy tylko „umieć odmawiać”?
- Czy myślisz, że naprawdę znasz siebie?
- Czy kryzys to jedynie zła sytuacja i katastrofa?
- Kto jest najlepszym szefem: najstarszy, najmłodszy, a może jednak?
- Czy kobiety bywają sprawniejsze w zarządzaniu od mężczyzn?
- Czy życiowe stereotypy ułatwiają życie podobnie jak procedury?
- Jak rozmawiać o seksie, starości, niepełnosprawności i problemach?
- Czy potrafisz jasno wyrażać swoje opinie i bronić własnych przekonań?
- Co robić przed kamerą i mikrofonem, by zadowolić odbiorców i siebie?
- Ile razy, mając właściwe argumenty, nie potrafisz ich wykorzystać?

### **Proponujemy teoretyczne i praktyczne zajęcia dotyczące następujących zagadnień:**

- Jak dobrze zaprezentować się w telewizji, radiu i podczas występów publicznych;
- Jak rozpoznać i przezwyciężyć bariery w porozumiewaniu się;
- Jak uświadomić sobie swoje zalety i wady;
- Jak chronić swoje prawa i jak nie łamać cudzych;
- Jak bezpiecznie i skutecznie wyrażać uczucia negatywne, jak pozytywne;
- Jak bez skrępowania rozmawiać na tematy trudne i wstydlive;
- Jakich trzymać się zasad w kontaktach z dziennikarzami;
- Jak udzielić dobry wywiad do prasy, radia, telewizji;
- Jak wykorzystać media do promocji firmy lub siebie;
- Czy sytuację kryzysową można przewidzieć i czy zawsze musi być groźna;

## TEMATY SZKOLEŃ MEDIALNYCH

### 1. Asertywność

- empatia, agresja, wycofanie;
- gesty, czułość, dotyk, krzyk i milczenie;
- co wynosimy z domu, a czego uczymy się w życiu.

### 2. Rozmowa na tematy trudne

- dlaczego to jest kłopotem właśnie dla mnie, dla Ciebie;
- narodziny, śmierć, lęk, radość, kara i nagroda.

### 3. Dom rodzinny a osobowość społeczna

- czy wszystko, co dobre wynosimy z domu, a to, co złe bierze się z życia wśród innych;
- czy nasze życie jest – i na ile – kalką rodzinnego domu;
- gust, przyzwyczajenia i oczekiwania wobec innych.

### 4. Moda, reklama i stereotypy

- kłopoty menadżerów, czyli kompleks lalki Barbi, Shreka i Piotrusia Pana;
- psychofizjonomia, czyli jak Cię widzą, tak Cię piszą.

### 5. Współczesna komunikacja publiczna

- język ciała, (gesty, wzrok, otoczenie, rekwizyty);
- pierwszy kontakt;
- jak skutecznie „sprzedać” samego siebie.

### 6. Dzisiejsze media, dziennikarze

- media czwartą władzą?
- zasady rozmowy z dziennikarzem;
- dziennikarze a sytuacja kryzysowa;
- sposoby odpowiadania na pytania przez telefon, w radiu, w TV;
- Prawo prasowe.

### 7. Rzecznik prasowy, PR

- kreowanie wizerunku;
- różne zadania;
- trudne sytuacje (uprzedzanie, rozwiązywanie, co potem?);
- podstawowe zasady organizacji i prezentacji na konferencjach.

## **8. Sytuacje kryzysowe**

- rodzaje;
  - książka kryzysowa;
  - zachowanie w sytuacji kryzysowej;
  - sposoby rozwiązywania (konferencja, wywiad, spotkania);
  - rola mediów w sytuacjach kryzysowych;
  - jak wyjść obronną ręką.
- 
- Każdy z powyższych tematów może być rozwinięty i zaproponowany jako oddzielne szkolenie lub w formie skondensowanej realizowany obok innych tematów.
  - Do Państwa dyspozycji oddajemy swoją wiedzę i usługi, a także wiedzę naszych współpracowników, specjalistów w zakresie polityki społecznej i działalności medialnej.

## **Realizacja szkolenia**

Szkolenie składa się z zajęć teoretycznych i warsztatowych, w tym ćwiczeń przed kamerą.

Ćwiczenia przed kamerą:

- autoprezentacja – pierwszy kontakt;
- prezentacja siebie i Firmy przed dużym audytorium;
- szybki wywiad TV – odpowiedzi na trudne pytania;
- rozmowa z dziennikarzem w radiu lub TV;
- udział w konferencji prasowej.

## **Szkoliliśmy przedstawicieli firm i środowisk, m. in.:**

- Poczta Polska (rzecznicy prasowi);
- POLICE – (Zarząd - przed wejściem na giełdę);
- Krakus (Zarząd w sytuacji kryzysowej);
- BCC (różne firmy w ramach Letniej Szkoły Biznesu);
- PERI Polska sp. z o. o.;
- Narodowy Bank Polski;
- Polkomtel;
- Spółki energetyczne;
- Przedstawiciele mediów (organizacja redakcji, szkolenie dziennikarzy);
- Przedstawiciele samorządów;
- Przedstawiciele partii politycznych;
- Przedstawiciele środowiska medycznego;
- Przedstawiciele administracji publicznej;
- Firmy i stowarzyszenia farmaceutyczne;
- Instytucje pomocowe i stowarzyszenia niepełnosprawnych.

Cena: 10 000 – 12 000 zł - przy udziale 2 wykładowców i operatora (specjalistyczny sprzęt: kamera, aparatura dźwiękowa i oświetleniowa, monitor plazmowy). Do ceny dolicza się 23% podatku VAT;

Czas szkolenia: 2 dni – 12-15 godzin. Liczba uczestników – 10 - 12 osób.

Cena do negocjacji – zależnie od liczby (cyklu) szkoleń.

Materiały – skrypt szkoleniowy, płyta DVD dla każdego uczestnika szkolenia oraz zaświadczenia o odbytym szkoleniu i jego zakresie.

Cena nie obejmuje dojazdu, noclegów ekipy, cateringu, wynajmu sal szkoleniowych oraz sprzętu (rzutnik, ekran, flipchart).