

DOMÍNIO EMOCIONAL

DOMINE SUAS EMOÇÕES

Neste *workshop* os participantes aprendem técnicas e exercícios para ter maior consciência e gerenciamento das suas emoções e pensamentos no momento de uma apresentação em público. Descobrem como se preparar técnica e emocionalmente para que tenham domínio independentemente da situação ou audiência, e, assim, se transformem em apresentadores seguros e confiantes, que transmitam credibilidade, conquistando sua audiência.

A QUEM SE DESTINA

Interessados em identificar e administrar suas emoções em momentos onde a comunicação assertiva é decisiva.

COMO FUNCIONA

4h ou 8h de duração;

Turmas com até 30 participantes;

Exercícios práticos para desenvolvimento de habilidades de domínio emocional;

Filmagem de alguns participantes para *feedback*;

Metodologia que potencializa e acelera o aprendizado (*road map*);

Material de apoio para o dia do treinamento (apostila);

Não há utilização de computadores.

ESCOPO

Como se preparar para apresentações (técnica e emocionalmente);

Mindfulness – a arte de se apresentar em estado de atenção plena;

Quais são e como lidar com os diferentes tipos de audiência;

Momentos decisivos – utilize a assertividade em seu benefício;

Expressividade corporal para influenciar positivamente a audiência;

Use a expressividade corporal a favor da sua mente;

O poder da expressão facial e do sorriso;

A importância de gerar conexão/ empatia com a audiência.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

Dinâmicas em grupo;

Exercício para definir objetivos e um plano de ação com estratégias imediatas para desenvolvimento individual.

Exercícios para criação de um mapa pessoal da comunicação (com seus pontos positivos e dificuldades no gerenciamento das emoções durante uma apresentação);

BENEFÍCIOS

Aprender a gerenciar suas emoções diante de situações difíceis;

Compreender os processos mentais e como utilizá-los; Tornar-se um comunicador consciente e seguro.

FORMATO



In company



Palestras

INVESTIMENTO E INSCRIÇÕES

Clique [aqui](#) e entre em contato para saber mais informações!

FORMAS DE PAGAMENTO

Boleto bancário
Depósito em conta
PayPal

IMPORTANTE SABER

Faturamento

O Departamento Financeiro da SOAP enviará um aviso com o faturamento detalhado. Mediante autorização do escopo enviaremos a nota fiscal eletrônica.

Cancelamento/alteração de data

Em caso de cancelamento/alteração de data sem aviso prévio ou em até 15 dias úteis antes do treinamento, a SOAP se reserva a cobrar 20% do valor aprovado.