

SOAP CONFIANÇA

GERENCIE O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

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, conquistando assim o chamado estado de atenção plena.

Tudo isso é possível a partir de um momento no qual se faz algumas avaliações internas, em um processo de autoconhecimento no qual será percebido que você já possui diversas ferramentas em você, vamos apenas promover a sua ideal utilização por meio de técnica para preparação emocional. Assim, você terá o controle independentemente da situação ou audiência, tornando-se assim, um apresentador seguro, que possui e transmite confiança e credibilidade em suas mensagens.

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

Preceitos da Comunicação de alto impacto:

Intra e interpessoal;

Senso de presença: evitando o estado de distração e transe

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

O que é emoção e quais são elas?

Preparando-se emocionalmente para apresentações;

O corpo molda a mente

Expressividade corporal para influenciar positivamente a audiência;

Trabalhando o estado de recursos;

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.