



Fundacja Środowe Inspiracje jest twórcą i organizatorem autorskiego programu edukacyjnego dla uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych, z zakresu wystąpień publicznych pod nazwą: **AKADEMIA BEZSTRESOWEGO PRZEMAWIANIA – MÓWISZ i MASZ**

## **KORZYŚCI DLA TWOJEGO DZIECKA Z UCZESTNICTWA W AKADEMII**

Czy pamiętasz może, swoje pierwsze wystąpienie publiczne...? Swój pierwszy referat, prezentację, wiersz, egzamin, albo inną mowę publiczną... Pamiętasz swoje odczucia w tamtym momencie...? To były dobre emocje? A może raczej przykry obowiązek, któremu towarzyszył strach i przerażenie? Czy od tamtej pory coś się zmieniło...? Czy dziś, przed i w trakcie jakiegokolwiek wystąpienia publicznego, czujesz się bardziej komfortowo? A może nadal za każdym razem, kiedy masz wystąpić, pojawia się lęk i panika? Pragniesz tylko uciec ze sceny i mieć to za sobą. A gdy zaczynasz już mówić, to Twoje ciało oblewają zimne poty, wysychają Ci usta, ściska gardło i drży głos.

Jeśli tak masz, to na szczęście nie jest to powód do niepokoju. Wszystko z Tobą jest w porządku. Tak jak Ty, ma większość ludzi na całym świecie. Magazyn Reader's Digest parę lat temu opublikował wyniki badań, które pokazały, że wystąpienia publiczne są dla większości ludzi tak samo stresujące jak samotność, bankructwo czy śmierć.

**A jak myślisz?** Czy Twoje dziecko również stresuje się przed wystąpieniem w klasie lub przed inną publicznością...? Na szczęście istnieją skuteczne sposoby, żeby temu zaradzić... Sposoby, dzięki którym można nauczyć się bezstresowo występować publicznie i nawet to polubić. Pytanie brzmi... Tylko po co to robić...?

Korzyści płynące z opanowania sztuki występów publicznych jest długa lista. Począwszy od zyskania pewności siebie, przez budowę swojej marki i autorytetu, a skończywszy na lepszej pracy i wymiernych korzyściach finansowych. W ciągu ostatnich 10 lat powstało wiele firm i instytucji szkoleniowych, które pomagają osobom dorosłym nauczyć się przemawiać. Dzięki temu mamy już dziś potwierdzone dowody na to, jak opanowanie tej umiejętności pozytywnie wpływa na szereg aspektów życia codziennego.

Fundacja Środowe Inspiracje rozpoczęła prace nad stworzeniem autorskiego programu z zakresu wystąpień publicznych dla dzieci i młodzieży już w 2016 roku. Zauważyliśmy, że dostępne oferty szkoleniowe na rynku polskim, z zakresu wystąpień publicznych, kierowane są wyłącznie do osób dorosłych, i to w kontekście biznesowym. Wyszliśmy więc z założenia, że jeśli już w podstawówce opanowalibyśmy sztukę bezstresowego występowania publicznego, to zyskalibyśmy olbrzymią przewagę, na tle rówieśników, zauważalną już na etapie szkoły średniej i na studiach. Ta przewaga przejawiałaby się we właściwej pewności siebie, odpowiedniej prezencji, elokwencji i erudycji. A nasza mowa ciała byłaby spójna z wypowiedziami. Zyskalibyśmy również świadomość sceniczną, a przede wszystkim umiejętność robienia dobrego pierwszego wrażenia... Które jak dobrze wiemy, można zrobić tylko raz, a tak często ma ono wielkie znaczenie w naszym życiu. Ponadto zyskamy również przewagę konkurencyjną na rynku pracy, dlatego że ta umiejętność jest bardzo poszukiwana przez

większość firm. A jeśli zechcemy założyć własną działalność, to umiejętność prezentacji pomysłu biznesowego, np. na konferencjach biznesowych, czy start up'owych, przyciągnie wielu inwestorów i partnerów do współpracy.

Są jeszcze inne wymierne korzyści, które odkryliśmy przy testowaniu naszego programu edukacyjnego „Mówisz i masz. Wśród dzieci z klas 7 i 8 zauważyliśmy wyraźną zmianę nastawienia do nauki, szkoły i swojej przyszłości. Dzieci zaczęły odkrywać w sobie nowe talenty i zainteresowania. Smartphony i komputery z urządzeń jedynie do grania, stawały się narzędziami do poszukiwania wiedzy, co przekładało się na poprawę wyników w nauce i lepszą komunikację z rodzicami.

## **O PROGRAMIE AKADEMIA BEZSTRESOWEGO PRZEMAWIANIA – MÓWISZ I MASZ**

Program ma na celu rozwinięcie, już na etapie szkoły podstawowej, umiejętności przemawiania publicznego, z równoczesnym przejęciem kontroli nad własnym stresem. Ponadto program ten doskonali funkcje poznawcze dziecka. Ćwiczy pamięć, skupia uwagę oraz spostrzegawczość. Uczy twórczego i logicznego myślenia. Zawiera wiele przydatnych narzędzi i technik bezstresowego występowania przed publicznością. Program został w całości stworzony przez naszych specjalistów z zakresu wystąpień publicznych i psychologii, w oparciu o własną wiedzę i doświadczenia oraz doświadczenia polskich i zagranicznych autorytetów w tych dziedzinach. Program jest chroniony prawem autorskim.

### **Co zyskują uczestnicy akademii:**

Poznają skuteczne i atrakcyjne metody bezstresowego występowania publicznego, a zwłaszcza:

- świadomość sceniczną i zasady profesjonalnego przemawiania
- sposoby tworzenia interesujących prezentacji multimedialnych
- techniki tworzenia porywających przemówień
- skuteczne sposoby szybkiego odpowiadania na tzw. „gorące pytania”

### **Jakich uczą się nowych umiejętności:**

- samodzielnej i systematycznej pracy z automotywacją
- pracy w zespole ze skuteczną komunikacją
- świadomego korzystania z mowy ciała i kontaktu wzrokowego
- pisanie tytułów i tekstów prezentacji
- używania storytelingu

### **Uzyskują znaczącą poprawę w odniesieniu do:**

- wyników w nauce i powodzenia na sprawdzianach i egzaminach
- komunikacji i funkcjonowania w społeczeństwie
- radzenia sobie w sytuacjach stresowych
- zdolności poznawczych: myślenia twórczego i logicznego, pamięci i koncentracji uwagi oraz wysławiania się

## **ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE AKADEMII BEZSTRESOWEGO PRZEMAWIANIA – „MÓWISZ I MASZ”**

**Czas trwania akademii:** 20 godzin lekcyjnych podzielonych na 10 warsztatów po dwie godziny lekcyjne, w systemie zajęć popołudniowych w wybrany dzień od poniedziałku do piątku lub w cyklu zajęć sobotnich. Warsztaty odbywać się będą co miesiąc, począwszy od września do czerwca, w grupach 12 osobowych.

**Miejsce zajęć:** teren szkoły, do której uczęszcza dziecko.

**Forma zajęć:** warsztaty prowadzone są w ciekawy i angażujący sposób, w luźnej atmosferze, przypominającej dobrą zabawę, z elementami zdrowej rywalizacji. Podczas warsztatów dzieci zdobywają umiejętności z zakresu tworzenia prezentacji multimedialnej, pisanie i zapamiętywanie swoich tekstów wystąpień, oraz bezstresowych technik występowania i przemawiania ze sceny.

**Osoby prowadzące:** każdorazowo zespół dwóch trenerów, składający się z doświadczanych mówców po ukończonym kursie trenerskim z zakresu wystąpień publicznych, psychologów lub pedagogów.

**Kurs kosztuje 75 zł za godzinę lekcyjną x 20 godz. = 1.500 zł**

**Jeśli rodzic chciałby opłacić kurs w całości, w ciągu 7 dni** od momentu przedstawienia niniejszej oferty, lecz nie później niż do 14 dni przed datą rozpoczęcia się pierwszego spotkania, **to cena kursu zostanie obniżona do 1.200 zł.**

**Za kurs można również zapłacić w 3 nieoprocentowanych ratach po 500 zł każda**, w następujący sposób:

Termin 1 raty do zapłaty: nie później niż do 7 dni przed 1 spotkaniem

Termin 2 raty do zapłaty: nie później niż do 7 dni przed 3 spotkaniem

Termin 3 raty do zapłaty: nie później niż do 7 dni przed 5 spotkaniem

Na 1 i 5 spotkanie zapraszani są rodzice w celu poznania się z trenerami oraz zaobserwowania postępów swojego dziecka. Rodzice zapraszani są również na ostatnie 10 spotkanie, podczas którego zostanie zorganizowana uroczysta gala, na której wystąpią wszyscy kursanci, wygłaszając swoją 5 minutową inspiracyjną mowę, po której odbiorą należne im wielkie brawa, oraz dyplom ukończenia kursu.