

Prezentuj jak lider – trening wystąpień publicznych dla kadry zarządzającej

Hanna Pieczyńska

ROZGRZEWKĄ



☒ ZIEWAMY

☒ ROZGRZEWAMY SZCZĘKĘ

☒ ROZGRZEWAMY USTA

☒ TRZY GŁĘBOKIE WDECHY – wdech nosem, wydech ustami



Wydajmy wspólnie dźwięk 'mmm', ,brrrrrrrr'

Powiedzmy na jednym oddechu:

Jestem gotowy, by mówić z pewnością."

SZYBKIE SAMOGŁOSKI – zacznij najpierw wolno wypowiadać wszystkie samogłoski w tej kolejności **A E I O U Y**.

**GDZIE JEST
MOJA PRZEPONA?**

ODDYCHANIE PRZEPONOWE Zamiast oddychać płytko, z klatki piersiowej, skoncentruj się na oddychaniu z przepony. Aby to ćwiczyć:

Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu.

Głębokie wdechy powinny unosić brzuch, a nawet dolną część żeber, a nie klatkę piersiową. Wydechy rób powoli, kontrolując powietrze, aby nauczyć się wydłużać wydech, co pozwala na bardziej płynną mowę.

PIERWSZA WRONA BEZ OGONA

- ☒ Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
- ☒ Chrzqszcz brzmi w trzcinie.
- ☒ Król Karol kupił Królowej Karolinie korale koloru koralowego.
- ☒ Bar Barnaba Bar Barbara oto barów barwna para.
- ☒ Czy Tata czyta cytaty z Tacyta?
- ☒ Jola lojalna, Jola nielojalna.

ODDYCHAJ

Oddychanie 4-7-8 – metoda dr Andrew Weila polegająca na wdechu przez 4 sekundy, zatrzymaniu na 7 i wydechu przez 8.

Oddychanie kwadratowe – równe czasy wdechu, zatrzymania, wydechu i ponownego zatrzymania (np. 4-4-4-4).

Oddychanie 5-5-5 – prosty schemat wdechu, zatrzymania i wydechu po 5 sekund każdy.

Oddychanie z wydłużonym wydechem – wydech dwa razy dłuższy od wdechu, np. wdech 4, wydech 8.

POSTAWA

☒ Ćwiczenie: *“Wejdź jak lider”, „stań jak lider”*

CZAS NA POEZJĘ

CZAS NA TEATR

Wierzę w potencjał moich nauczycieli

Powiedzcie to zdanie:

- ☒ informacyjnie,
- ☒ motywująco,
- ☒ z autorytetem,
- ☒ szeptem
- ☒ 3 inne sposoby

UWIERZ W SIEBIE

UWIERZ W SIEBIE

pieczynska.hanna

