



AGENDA CURSULUI

Comunicare și Public Speaking

Ziua 1	Denumirea activităților
16:30 – 18:00	<p>COMUNICAREA NON-VERBALĂ (ghid practic):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce este, cum comunicăm non-verbal • Contactul vizual – cum și cât? + activitate practică • Tonalitatea vocii – elemente, importanță, exemple practice • Prezentare personală și prima impresie • Gestică și mimică, efectul dual și amplificator, efectul de oglindă • Proximitatea, zonele sociale, orientarea corpului • Cum identificăm minciuna prin limbaj non-verbal
18:00 – 18:15	Pauză ☕🍪
18:15 – 19:30	<p>COMUNICAREA VERBALĂ (ghid practic):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementele comunicării verbale • Tipuri de comunicare verbală • Retorică, carismă, trăsături carismatice • Context, Mindset, Tehnica de framing – exemple situații concrete • Vocabular și gramatică – adaptare și impact • Sfaturi utile în comunicare • Exercițiu practic – abilitatea unui politician • Soluții pentru gestionarea unor situații dificile
Ziua 2	Denumirea activităților
10:00 – 12:00	<p>PUBLIC SPEAKING I (ghid practic):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce înseamnă public speaking? Care este scopul acestuia? • Componentele unei comunicări publice • Pregătirea unui discurs + Mindset • Cum să nu începi niciodată! • Postură și gesturi; contact vizual; tonalitatea vocii. Ce să faci, ce nu! • Elemente verbale și de conținut • Umorul în prezentări; imprevizibilul și cum ne folosim de el • Structura unei prezentări publice; cheia oricărei prezentări
12:00 – 12:15	Pauză ☕🍪
12:15 – 15:00	<p>PUBLIC SPEAKING II (activități practice și jocuri de improvizație):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activități practice spontane în care veți aplica toate elementele învățate • Depășirea zonei de confort • Improvizație și abilitatea de a ne descurca în orice situație socială • Discuție liberă, feedback participanți, întrebări și răspunsuri • Înmânarea diplomelor de absolvire