

Nie bój się wystąpień publicznych !

W dniach 31 stycznia 2017 r. – 1 lutego 2017 r. w Zachodniopomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach odbyło się dwudniowe szkolenie pn. „Doskonalenie kompetencji miękkich – sztuka wystąpień publicznych”, przeprowadzone przez Panią **Sylwię Filas** z Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Krakowie. Miało ono na celu pokazanie sposobów radzenia sobie ze stresem w trudnych sytuacjach, doskonalenie umiejętności autoprezentacji oraz precyzyjnego tworzenia prezentacji multimedialnej w programie Power Point.

Pierwszego dnia szkolenia uwagę uczestników skupiono na tym, jak odpowiednio merytorycznie przygotować wystąpienie. Przybliżono również specyfikę uczenia się dorosłych. Szczególną uwagę zwrócono na style uczenia się oraz model uczenia się przez doświadczenie. Podkreślono również reguły autoprezentacji. Zasugerowano, jak powinno wyglądać zaangażowanie, tworzenie klimatu oraz samoocena prelegenta, a także umiejętność nawiązywania kontaktu z grupą.

Drugiego dnia szkolenia tematyka nakierowana była na przygotowywanie prezentacji multimedialnych w programie Power Point. Prowadząca szkolenie – Pani Sylwia Filas wyszczególniła zasady i etapy projektowania slajdów, a także istotę i funkcje prezentacji. Poruszono również kwestię budowania odpowiednich relacji z audytorium. Pojawiło się także zagadnienie „panowania nad emocjami”. Wyjaśniono, czym są „trudne sytuacje”, a także, kim są „trudni uczestnicy”. Ważną kwestią była również komunikacja interpersonalna. Koncentrację uczestników szkolenia przykuło zagadnienie, dotyczące radzenia sobie z treścią i stresem przed wystąpieniami publicznymi.

Szkolenie cieszyło się dużą frekwencją oraz zaangażowaniem uczestników. Dyrekcja ZODR w Barzkowicach wyraziła nadzieję na przeprowadzenie tego typu przedsięwzięcia w przyszłości.



*Fot.1. Powitanie uczestników szkolenia przez Dyrektora ZODR -
Pana Adama Kalinowskiego*



Fot.2. Pani Sylwia Filas – Prowadząca szkolenie CDR O/Kraków



Fot.3. Uczestnicy szkolenia



Fot.4. Uczestnicy podczas omawiania prezentacji multimedialnej