

## Публичность без границ: от онлайн-митапа до офлайн-конференции

Формат обучения: Очно

Срок обучения: 3 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 02.03.2026

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

### Программа обучения

#### День 1

##### Вводная часть

- Как цифровые технологии изменили подходы к публичным выступлениям
- Нейропсихология и восприятие
- Основные базовые принципы публичных выступлений в современном мире
- Вебинары, он-лайн совещания, он-лайн обучение: критически важные пункты

##### Практическое упражнение. Исследование случая

##### Подготовка к выступлению

- Важно понимать цель выступления. Что такое цель выступления
- Ключевые вопросы, которые необходимо исследовать при подготовке к выступлению
- Как ключевые вопросы влияют на содержание выступления
- Идея выступления
- Как идея выступления связана с энергетикой выступающего

Практическое упражнение. Исследование процесса подготовки к презентациям и формулирование цели выступления

### Сценарии рассказов

- Составление сценария рассказа

Практическое упражнение

- Честность

Практическое упражнение

- Обращение к эмоциям

Практическое упражнение

- Отправляем в путешествие героя

Практическое упражнение

- Светить надеждой

Практическое упражнение

- Подавайте пример

Практическое упражнение

### Сопровождение рассказа

- Почему наши презентации «убивают» наши выступления: пять причин
- Как использовать современные технологии для создания успешных презентаций
- Ключевые правила Гая Кавасаки
- Слайды: важные требования

- Символы, графики, рисунки, указатели: как «дозировать»
- Таблицы: как сделать их интересными
- Стилль выступающего
- Как подготовить успешное выступление, если у вас всего пять минут

Практическое упражнение. Подготовка слайдов к выступлению

## День 2

Коммуникативные навыки оратора

### Основы коммуникации

- Вступление. Самопрезентация. Установление контакта с аудиторией
- Способы и приемы вступления перед презентацией: как захватить внимание аудитории
- Как передается энергия аудитории
- Количество слушателей — как работает энергия в зависимости от этого фактора

Практическое упражнение на отработку навыков невербального общения

Видеосъемка с разбором ключевых ошибок выступающих

### Основы риторики

- Как создать борьбу аргументов в своем выступлении
- Аргументированные высказывания. Что может быть важнее чем факты
- Как описать сложное простыми словами: основные приемы
- Образность речи, метафоры, эпитеты
- Правило ТРЕХ
- Как перестать говорить «Эээмм» навсегда
- Энергетика речи. Слова, усиливающие мощь речи

Практическое упражнение на отработку навыков риторики

## День 3

Работа с аудиторией

Контроль аудитории. Вопросы аудитории

- Как визуально держать аудиторию под контролем
- Искусство задавать вопросы
- Ключевые правила ответов на различные типы вопросов

Практическое упражнение для отработки навыков ответа на вопросы

Управление стрессом

- Как преобразовать энергию страха в энергию влияния
- Как сделать первые шаги и произнести первые слова
- Почему дрожит голос
- Чем мне помогут руки?
- Исследование природы стресса
- Инструменты управления собственной стрессовой реакцией

Практическое упражнение на проработку алгоритма управления стрессом

Работа с телом

- Работа с телом. Техники снятия зажимов, блоков.
- Пластичность тела и эмоциональная гибкость

Практические упражнения

Завершение программы



- Зачетные презентации участников
- Завершение. Вопросы. Личные планы развития