

Синдром самозванца: как побороть страхи эксперта, неприятие себя в кадре, нелюбовь к своему голосу

Срок обучения:

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

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

Программа обучения

Синдром самозванца-эксперта

- Что такое синдром самозванца и как он влияет на нас? Мнение современной психологии
- Поиск истинного страха: определение основных препятствий к успеху
- Как выявить личную экспертность и научимся ее презентовать

Практикумы:

- Кейс «Как 12 успешных предпринимателей справляются с синдромом самозванца»
- Упражнение «Составление карты личной экспертности и профессиональных компетенций»
- Упражнение «Самопрезентация эксперта»

Видеоконтент для продвижения

- Типология видеоконтента и секрет его эффективности
- Как использовать преимущества видеоконтента по максимуму и начать работать в кадре без стеснения
- Что снимать и о чём говорить во время съемок

Практикумы:

- Упражнение «Составление плана видеоконтента»
- Упражнение «6 шагов к уверенности в кадре»

Основные правила работы в кадре

- Сниматься это талант? Базовые техники работы с камерой для начинающих
- Страх выглядеть смешно и нелепо: как начать жить в кадре
- Идеальная картинка: как снимать видео, чтобы понравиться себя в кадре

Практикумы:

- Упражнение «Поиск правильного ракурса»
- Кейс «В чём успех красивого кадра?»

Голос оратора, дикция и эмоции

- Влияние голоса на восприятия нас окружающими
- Голос как инструмент: что сделать, чтобы овладеть им профессионально
- 4 технических составляющих уверенного общения

Практикумы:

- Упражнение «Артикуляция диктора»
- Упражнение «Управление дыханием во время выступления»
- Упражнение «Голос оратора»
- Упражнение «Эмоциональность нашей речи»