www.sewerynszkolenia.pl •
Tel. +48 668 018 353 •
biuro@sewerynszkolenia.pl •

PRZEMAWIANIE NA SIEDZĄCO:

proksemika, mowa ciała i zachowanie mówcy podczas debat, paneli dyskusyjnych, konferencji i kongresów.

CEL SZKOLENIA:



Zadanie trenera podczas warsztatów polega na tym, aby przygotować uczestników do swobodnego korzystania z przestrzeni wystąpienia, które odbywa się na siedząco. Dlatego podczas szkolenia zostaną wykorzystanie rekwizyty w postaci różnych siedzisk – od sztywnych stołków barowych, do miękkich foteli i krzeseł.

Dodatkowe cele to:

- Zdobycie wiedzy o indywidualnych, rutynowych zachowaniach Klienta na siedząco. Ich poprawienie, likwidacja lub podkreślenie. Trener skoncentruje się jednak tylko na tym, co wpływa na wizerunek na siedząco. Tego dnia nie będziemy się uczyć wystąpień publicznych *sensu stricto*.
- Oswojenie się z różnymi typami proksemiki – siedzeń, stolików, kolorów, teł.
- Przećwiczenie swobodnej komunikacji, w tym gestykulacji w pozycji siedzącej. Z mikrofonem i bez niego.

KRÓTKO O SZKOLENIU:

Udział w forach samorządowych, gospodarczych czy branżowych, kongresach, panelach konferencyjnych w 2026 roku stał się codziennością. Dla nas to forma inwestycji w markę osobistą. To szansa na nawiązanie lub przypomnienie relacji z innymi politykami. To ciężka praca nad pozyskaniem inwestorów i nad promocją swojej Organizacji. Takich wydarzeń jak prestiżowe wydarzenia w Krynicy jest coraz więcej. Mają charakter lokalny, regionalny i krajowy. Nie zawsze ich wykonawcy znają się na realiach wystąpień publicznych. Szczególnie w zakresie proksemiki wydarzenia, czyli aranżacji przestrzeni do wystąpień publicznych. Dodatkowo uczestnicy mają niewielki wpływ na choreografię. Mają za to możliwość jak najlepszego dopasowania się do przestrzeni wystąpienia, do tego co stworzyli organizatorzy. Jest to możliwe, ponieważ organizatorzy nie wymyślają nowych konwencji ustawienia stołów, kolorystyki czy kształtów foteli. Wzorują się na innych, choć przyznam patrząc na te starania, że nie zawsze dobrze im to wychodzi. 😉



Dla nas nie jest ważne, w jakim celu nasz Klient uczestnicy w tych eventach. Dla nas jest ważne, aby na następnym wystąpieniu wypadł o wiele lepiej. Często jedno wystąpienie decyduje o przyszłości.

FORMA SZKOLENIA:



Zanim uczestnicy pojawią się na szkoleniu, trener – Pan Maurycy Seweryn, przeanalizuje dostępne w sieci materiały. Uczestnicy, o ile byli fotografowani na wydarzeniach typu Europejski Kongres, Forum Ekonomiczne, konferencja albo targi branżowe, a nie zamieścili tych zdjęć na Facebook lub LinkedIn, są proszeni o przesłanie ich do nas. Analiza pozwoli jeszcze lepiej przygotować się do ćwiczeń. Panu Maurycemu zależy na tym, aby szkolenie było bardzo skondensowane na ćwiczeniach praktycznych. Musi więc wiedzieć, jakie błędy popełniają Klienci, aby im zaradzić.

To co robi organizator, jak układa przestrzeń debaty, panelu, konferencji to jedno. Wpływa na uczestnika szkolenia. Jednak i uczestnik sam z siebie popełnia ludzkie błędy typowe dla mówców. Zadaniem trenera jest wyeliminowanie lub ukrycie tych błędów. Każdy uczestnik otrzyma indywidualizowany feedback podczas szkolenia i dyskretne podpowiedzi.

TRENER: MAURYCY SEWERYN



- Jeden z 3 najlepszych ekspertów w Polsce ds. wystąpień publicznych i mowy ciała.
- Trener od 16 lat. Wykonał 3300 szkoleń. Prezes Seweryn Szkolenia. Zanim zaczął szkolić, wykonał ponad 6000 wystąpień publicznych.
- Był rzecznikiem byłego Marszałka Sejmu – Pana Marka Borowskiego. W latach 2000-2004 rzecznik Polskiego Związku Działkowców. Promował SEKA S.A. i RAGE RACE.
- Praktyk z doświadczeniem w urzędzie. Zaczął w 1998r. od podreferenta w CIR Kancelarii Premiera a skończył jako radny (3 kadencje) i wiceburmistrz w Warszawie.
- Autor książek „Wystąpienia publiczne. Podręcznik praktyczny" i „Mowa ciała mówcy". Twórca Systemu Skutecznego Treningu Prezentera.
- Wykładowca na MBA i studiach podyplomowych 2 uczelni.
- Absolwent Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Stypendysta Uniwersytetu Humboldtów w Berlinie. Były doktorant w Katedrze Zarządzania WSPiZ im. Leona Koźmińskiego. Absolwent Krajowego Centrum Edukacji Europejskiej i Studium Stosunków Międzynarodowych. Ukończył IV Szkołę Liderów Fundacji Szumana.

PROGRAM SZKOLENIA:

10.00 – 12.00	**Część 1** **Warsztat prezentera – elementy stabilne.** • Co składa się na proksemikę, czyli na co mówca ma od razu zwrócić uwagę. • Sposoby siedzenia uczestników na przykładach z przeszłości. • Ćwiczenie na siedzenie w wersji:

	- siedzeń barowych; - standardowych krzeseł; - głębokich krzeseł; - foteli i kanap; - siedzeń bez oparć; - puff i innych nietypowych siedzisk. • Ćwiczenia na dopasowanie się do różnych form siedzeń; • Doprecyzowanie ułożenia ciała do różnych form siedzenia z uwzględnieniem aparycji, w tym anatomii uczestnika i jego strategii wizerunkowej. Korekta pod względem: - Aparycji. - Głowy i ramion. - Elastyczności tułowia i brzucha; - Poziomu trzymania dłoni. - Ułożenie bioder, kolan, nóg i stóp. - Kontrola nieświadomej kinestetyki stóp. 
12.00 – 12.30	Przerwa
12.30 – 14.30	**Część 2** **Warsztat prezentera – komunikacja w konkretnej przestrzeni** Ćwiczenia przemawiania w pozycji siedzącej, aby uzyskać efekt swobody komunikacyjnej. • Gestykulacja oburącz lub z mikrofonem na siedząco. • Wysokość gestykulacji optymalna dla uczestnika. • Gestykulacja dopasowana do uczestnika. • Poziom trzymania dłoni i gesty startowe dopasowane do uczestnika. • Ruchy ramionami w czasie panelu. • Poruszanie się na siedzisku w czasie przemówienia.  • Sprawdzenie i ewentualne poprawienie operowania głosem na siedząco (jest trudniejsze niż na stojąco, kiedy swobodnie oddychamy. Im jesteśmy starsi tym jest trudniej)

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

Miejsce szkolenia: Warszawa
Cena udziału w szkoleniu: 1500 zł netto