

Curaj, fă-ți vocea auzită!

DE CE-ul programului

Alexandra
CORAVU
Împreună, în călătoria ta!



THE
NAKED
TRUTH

TEDx Băneasa

Photography
DANMADE.

De ce-ul programului

- Pentru că orice prezentare în public este o călătorie – destinația ei este mesajul către ceilalți, iar drumul până acolo, din experiența mea, presupune cinci opriri:
- Prima oprire: **propriul tău mindset** – cum te autogestionezi, astfel încât fluturii din stomac să zboare în direcția potrivită, atunci când vorbești în public
- A doua oprire: **stabilirea destinației**: care este și cum arată mesajul pe care vrei să îl transmiți? Ce oferă el valoros, audienței tale?

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!



De ce-ul programului

- A treia oprire: **structura & povestea prezentării tale** - cum arată drumul până la mesaj? Ce structură folosești, ce poveste spui și, mai ales, cum o construiești? Cum deschizi și cum închizi o prezentare, într-un mod memorabil?
- A patra oprire: **livrarea prezentării**: care este diferența dintre interiorizarea prezentării și memorarea ei? Cum faci să interiorizezi prezentarea, astfel încât tu să o controlezi pe ea, nu ea pe tine?

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!



De ce-ul programului

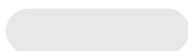
- A cincea oprire: **limbajul tău non-verbal și para-verbal** – cum te joci cu mimica și gesturile, cum te miști, dar și cum îți folosești vocea (tonalitatea, ritmul), astfel încât livrarea prezentării să fie memorabilă?
- La toate aceste întrebări am acumulat răspunsuri în peste 17 ani de experiență, experiență a cărei esență am surprins-o în acest program, pentru ca tu să poți parcurge o călătorie mai scurtă și mai eficientă decât a mea.

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!



Durata & desfășurarea programului

- 2 luni - **8 sesiuni** – **1 sesiune/săptămână**, a câte **2 h și 30'**
- În fiecare **Miercuri**, între orele **19:00 – 21:30**;
- **Online**, pe **Zoom** (datele de conectare vor fi transmise după confirmarea înscrierii); vom avea și grup de Whatsapp, pentru a putea comunica între sesiuni (grupul va fi creat după finalizarea înscrierilor)
- Grupă de 8-10 persoane
- Dată **start**: **5 Iunie**;
- Dată **finish**: **24 Iulie**

 **Curaj**, fă-ți vocea auzită!





Structura & temele programului

- **Opening: Get to know each other, reguli de funcționare; Mindset în Public Speaking** – cum facem trecerea de la noi, la ceilalți;
- **Mesajul unei prezentări** – cum îl construim într-un mod memorabil;
- **Structura unei prezentări** – tipuri de structuri; deschideri & închideri puternice;
- **Storytelling** – cum construim o poveste memorabilă;

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!



Structura & temele programului

- **Livrarea unei prezentări:** interiorizare vs. memorare;
- **Livrarea unei prezentări:** limbajul non-verbal și para-verbal;
- **Livrarea unei prezentări:** dicție și improvizație;
- **Closing:** temă practică & debrief final.
- *Toate sesiunile sunt construite **în mod experiențial și practic** – asta înseamnă că **vom practica în fiecare sesiune**, aplicând conceptele învățate*

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!



Costul programului

- **150 RON/sesiune/persoană** – total: 1200 RON/persoană, pentru cele 8 sesiuni
- **Plata se va face în două tranșe:** jumătate **înainte de începerea programului**, jumătate **la finalul programului**;
- **Prima tranșă va fi plătită drept confirmare pentru înscrierea în program**, după completarea formularului de înscriere (voi reveni cu toate datele necesare, în scurt timp)

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!



Cine sunt eu?

Alexandra Coravu –
trainer, facilitator
& coach



A woman with glasses and a dark dress is speaking on a stage. The background is a blue screen with some text visible, including 'Trainer & coach' and 'ăne'.

Alexandra Coravu – trainer, facilitator & coach

- Am acumulat **peste 17 ani de experiență** în **Public Speaking și Argumentare** (8 dintre ei în calitate de **prezentatoare de știri la radio** – inclusiv **Digi FM**);
- De **6 ani**, am devenit trainer, lucrând atât cu adulți, cât și cu copii, adolescenți și studenți, în grupuri și individual; în prezent, am acumulat, în medie, **peste 2000 de ore de training livrate**, în special pe teme ca Public Speaking și Argumentare, dar și pe alte teme de Soft Skills, precum Mindset sau Comunicare Inteligentă Emoțional (inclusiv prin colaborarea cu firma de training Learning Architect);

— **Curaj**, fă-ți vocea auzită!

12



Alexandra Coravu – trainer, facilitator & coach

- Sunt **moderator și speaker TEDx** (discursul poate fi vizionat aici: <https://www.youtube.com/watch?v=l57koNDFKqk&t=75s>), dar și **moderator al evenimentului Tandem**
- Cred cu tărie că orice om are o voce, iar parte din misiunea mea este să sprijin cât mai multe persoane să își descopere această voce și curajul de a și-o face auzită, în diverse contexte personale sau profesionale;

— **Curaj,** fă-ți vocea auzită!





www.alexandracoravu.com