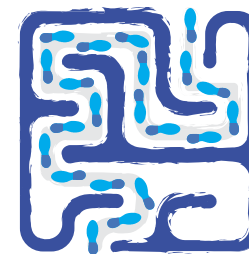


Curaj, fă-ți
vocea auzită!

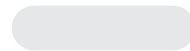
Alexandra
CORAVU
Împreună, în călătoria ta!





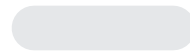
Scopul programului

Se spune că, dacă la o conversație participă mai mult de două persoane, atunci este vorbit în public. Așadar, vorbim în public în fiecare zi. De aceea, **scopul programului** este ca, indiferent de contextul în care le folosesc, **participanții să dobândească/își îmbunătățească abilitățile privind vorbirea în public și susținerea propriilor idei**, cu **claritate, structură și impact**, atât în ceea ce privește conținutul unei prezentări, cât și a susținerii ei.



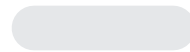
Competențe vizate spre dezvoltare

- **Controlul emoțiilor**
- **Structurarea unei prezentări & claritatea ideilor:** abilitatea de a construi un mesaj cu impact și povestea până la el, într-un mod memorabil
- **Limbajul non-verbal:** antrenarea contactului vizual și mișcării corpului, pentru ca livrarea prezentării să aibă impact



Competențe vizate spre dezvoltare

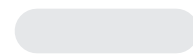
- **Limbajul para-verbal:** antrenarea tonalității și ritmului vorbirii, precum și a dicției, pentru ca livrarea prezentării să fie clară și memorabilă
- **Vorbirea liberă și autentică**





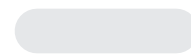
Obiective de învățare urmărite

- Participanții vor învăța **să își controleze emoțiile**, astfel încât acestea să lucreze în favoarea, nu împotriva lor
- Participanții vor învăța **să își structureze ideile și prezentările**, astfel încât să transmită un mesaj clar, cu impact
- Participanții vor învăța **să lucreze cu corpul**, astfel încât contactul vizual, mimica, gesturile și mișcarea “pe scenă” să evidențieze mesajul prezentărilor



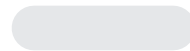
Obiective de învățare urmărite

- Participanții vor învăța să își adapteze tonalitatea, ritmul vorbirii și **dicția**, astfel încât să comunice cu impact și claritate, într-un mod memorabil
- Participanții vor învăța să livreze discursul în mod liber și **autentic**, fără să depindă de cuvinte învățate pe de rost sau de notițe



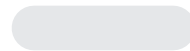
Agenda programului

- **Emoțiile în Public Speaking:** cum le facem să lucreze în favoarea noastră
- **Mesajul & structura unei prezentări:** cum le construim
- **Limbajul non-verbal & para-verbal:** tips & tricks
- **Livrarea unei prezentări:** interiorizarea ideilor cu ajutorul hărții mentale & a improvizației



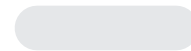
Durata & Desfășurarea programului

- **1 lună – 3-24 Februarie**
- **4 sesiuni – 1 sesiune/săptămână, a câte 1 h și 30'**
- **În fiecare Luni, între orele 19:00 – 20:30**
- **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 maximum 6 persoane**



Costul programului

- **200 RON/sesiune/persoană – total: 800 RON/persoană, pentru cele 4 sesiuni**
- **Plata se va face în 2 tranșe – jumătate înainte de începerea programului (pentru confirmarea înscrierii); jumătate la finalul programului**
- **LINK ÎNSCRIERE: <https://forms.gle/DcSWHPWdZ4CJo5bF6>**



Metodologia de implementare

- Sesiunile vor fi **experiențiale**: voi lucra în permanență prin interacțiune cu participanții și pornind de la exemplele și ideile lor. Astfel, conceptele vor fi introduse în mod facilitativ, folosind video-uri, studii de caz sau alte activități pe baza cărora participanții vor descoperi teoria
- Sesiunile vor fi **practice**: participanții vor aplica conceptele în mod constant, construind prezentări individuale sau în echipă, pentru care vor primi feedbackul meu și al celorlalți colegi
- Sesiunile vor fi **dinamice și interactive**: participanții vor face constant activități, fie individual, în perechi, în echipe sau în grupul mare. Astfel, vor interacționa constant cu mine și între ei, învățând împreună și împărtășind din experiențele lor

10

Cine sunt eu?

THE
NAKED
TRUTH

TEDx Băneasa

Photography
DANMADE.

**Alexandra Coravu –
trainer, facilitator
& coach**



12



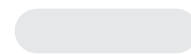
Alexandra Coravu –
**trainer, facilitator &
coach**

- 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 **7 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 2500 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);



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, in diverse contexte personale sau profesionale;



Alexandra
CORAVU
Împreună, în călătoria ta!



www.alexandracoravu.com