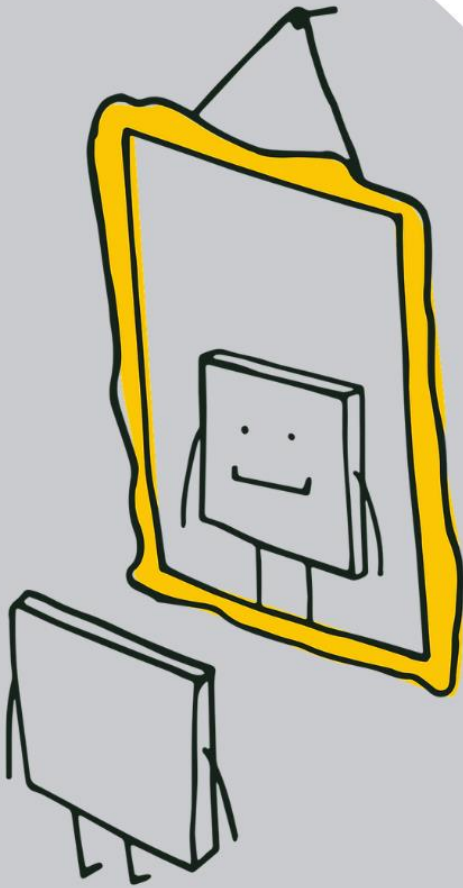
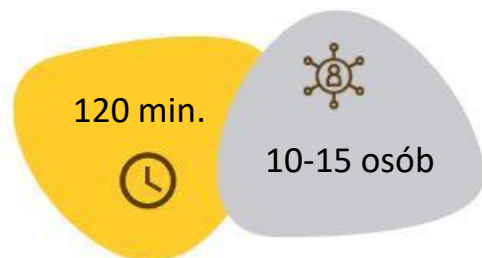


Warsztat

8



MARTA SIDORKIEWICZ
WIZERUNEK OSOBISTY
PROGRAM MENEDŻER RODZIC



Słowa kluczowe

autoprezentacja, wizerunek, pierwsze wrażenie, komunikacja werbalna, komunikacja niewerbalna



Cel główny

Świadome kreowanie wizerunku osobistego.



Cele szczegółowe

- identyfikacja świadomych i nieświadomych elementów wizerunku osobistego;
- identyfikacja obszarów wpływu wizerunku osobistego.



Jakie można zdobyć umiejętności?

- kształtowanie treści i formy przekazu;
- dobór formy komunikacji do odbiorcy i celu do osiągnięcia.



Sugestie

Pomieszczenie warsztatowe wyposażone w stoły, krzesła, flipchart, papier do flipchartów, komputer, rzutnik, kartki papieru, przybory do pisania.



Miło się spotkać...

Czas trwania: 15 minut

Cele i program na dzisiaj:

Trener przedstawia program i ramy czasowe spotkania. Zaznacza, co to spotkanie ma przynieść wszystkim uczestnikom, również jemu. Trener pełni funkcję przewodnika, mentora, proponuje rozwiązania, w tym organizacyjne, i pyta o akceptację grupy.

O sobie:

W ramach wstępu do pierwszego wyzwania trener opowiada o swoich doświadczeniach w zdobywaniu wiedzy o autoprezentacji. Uczestnicy w ramach wyzwania przedstawiają siebie w stosunkowo intrygujący sposób.

Oczekiwania uczestników:

Trener pyta uczestników warsztatu o to, czy zagadnienie autoprezentacji jest w jakiś sposób potrzebne w ich życiu, czy może uważają ten wątek za zbędny.

Zasady współpracy:

- otwartość na dyskusję (nie ma dobrych i złych wypowiedzi);
- nieocenianie uczestników przez trenera oraz członków grupy warsztatowej;
- gotowość na współpracę przy zadaniach warsztatowych.



Wyzwanie 1

Tytuł: Zrozumieć swój wizerunek

Czas trwania: 45 minut

Czy wiesz, że...?

Wizerunek osobisty kreowany jest świadomie lub nieświadomie, w życiu osobistym, jak i w kontaktach z otoczeniem. Otoczenie odbiera nas w zależności od tego, co i jak komunikujemy, a możemy komunikować w sposób werbalny i niewerbalny. Stąd warto zawsze pamiętać, że pierwsze wrażenie robi się tylko raz... Choć czasami może być ono bardzo mylne, wywołując efekt aureoli czy efekt diabła.

Cel/e:

Zidentyfikowanie wizerunku każdego z uczestników warsztatu w oczach pozostałych osób z grupy warsztatowej.

Umiejętności do zdobycia:

- nieocenianie „po okładce”;
- kreowanie wizerunku.

Zastosowane metody: praca w grupie, praca indywidualna, dyskusja grupowa.

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy.

Niezbędne materiały:

kolorowe kartki papieru, przybory do pisania, prezentacja multimedialna.

Zadanie krok po kroku...

- trener sadza uczestników w układzie kołowym (w tzw. kole, okręgu);
- rozdaje kartki oraz przybory do pisania wszystkim uczestnikom;
- prosi o podpisanie przez każdego z uczestników otrzymanej kartki (ważne, by imię było wypisane na górze kartki);

- prosi uczestników, żeby każdy z nich podał kartkę ze swoim imieniem osobie po jego lewej stronie;
- każdy z uczestników ma za zadanie (na dole kartki) napisać 4-5 cech/skojarzeń z osobą, której kartkę z imieniem ma przed sobą; po wypisaniu cech uczestnik zagina kartkę w ten sposób, by nie było widać zapisanych przez niego cech/skojarzeń i podaje kartkę kolejnej osobie po lewej stronie; taki sam schemat wypisywania cech powtarza się do momentu, gdy każda z kartek wróci do jej właściciela;
- kiedy każdy z uczestników otrzymuje kartkę z własnym imieniem, zapoznaje się z treścią zapisków na temat swojej osoby;
- trener rozpoczyna dyskusję z uczestnikami na temat zgodności i niezgodności wypisanych treści z tym, co na swój temat uważa dana osoba.





Wyzwanie 2

Tytuł: O wizerunku osobistym słów kilka

Czas trwania: 45 minut

Czy wiesz, że...?

Zasada 7-38-55 autorstwa prof. Mehrabiana jest dla nas podpowiedzią, w jaki sposób najlepiej komunikować to, co rzeczywiście chcemy przekazać. Badacz udowodnił, że gdy mówimy o swoich uczuciach, przekonaniach i postawach, udział składowych w komunikacji kształtuje się następująco: treść wypowiedzi 7%, brzmienie głosu 38% i komunikacja niewerbalna aż 55%.

Cel/e: Uporządkowanie wiedzy na temat wybranych aspektów kształtowania wizerunku osobistego.

Umiejętności do zdobycia: świadome kształtowanie wizerunku osobistego.

Zastosowane metody: wykład z elementami dyskusji grupowej.

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy.

Niezbędne materiały: komputer, rzutnik, prezentacja multimedialna.

Zadanie krok po kroku...

Trener prezentuje treści teoretyczne dotyczące kształtowania wizerunku osobistego, komentuje je, opierając się na własnych doświadczeniach. Uzupelnienie stanowi spontaniczna dyskusja grupy.



Z czym wychodzimy?

Czas trwania: 15 minut

Forma podsumowania:

- pytania od uczestników, dotyczące zagadnień poruszonych podczas warsztatów;
- podsumowanie warsztatu przez trenera, ze szczególnym podkreśleniem roli autoprezentacji w kształtowaniu wizerunku osobistego, dzięki której można realizować założone cele;
- dyskusja/refleksje na temat zagadnienia warsztatów – trener pyta o to, co uczestnik „weźmie” dla siebie z zaprezentowanych podczas warsztatu treści.

Pamiętka dla uczestników:

Kartka z zapiskami na temat wizerunku danej osoby (wyzwanie 1).

Autorka programu: Marta Sidorkiewicz

Trener biznesu, doktor nauk ekonomicznych, pracownik badawczo-dydaktyczny w Instytucie Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego. Naukowo koncentruje się na marketingu usług, hotelarstwie oraz przemyśle spotkań, dydaktycznie zaś na sztuce wystąpień publicznych, psychologii w zarządzaniu oraz protokole dyplomatycznym i etykiecie w biznesie. Prywatnie pasjonatka wina i propagatorka świadomej degustacji bachusowego trunku. Członek zarządu i koordynator ds. marketingu w Stowarzyszeniu Winnice Pomorza Zachodniego.