

Umiejętność 3

Prezentacja/własna historia

Własna historia

1) Główne elementy:

- Jak było
- Jak zetknęłaś się z Vianesse
- Jak jest
- Zapał i przekonanie
- 1-2 minuty

2) Przygotowanie:

- Koniecznie wypełnij Kalendarz dobrego samopoczucia
Zrób ksero, żeby się nie zgubił
Zrób zdjęcie telefonem
- Zrób zdjęcie przed i po
- Spisz na kartce, jak się czułaś i jak wyglądałaś przedtem
W punktach – dolegliwości, wymiary
- Opisz swoją historię w punktach według schematu (patrz punkt 1):
Jak było, jak zetknęłaś się z Vianesse, jak jest teraz

3) Ćwiczenie:

- Włącz dyktafon w telefonie i nagraj swoją historię
- Jeśli wolisz, spisz słowo w słowo na kartce
- Odsłuchaj i zastanów się, co poprawić
- Nagraj jeszcze raz
- Odsłuchaj i zastanów się, co poprawić
- Opowiedz komuś zaufanemu
- Zastanówcie się, co poprawić
Zapał i przekonanie

4) Praktyka:

- W rozmowach prywatnych
- Przy zapraszaniu na prezentację
- Podczas rozmowy po prezentacji:
Co ci się najbardziej podobało?
A wiesz, co mnie przekonało?
(Opowiedz swoją historię)
1-2 minuty
Zapał i przekonanie
Co ulepszyć?