



LIDIA
Buksak
WYSTĄPIENIA PUBLICZNE | BIZNESOWE

**WYZWANIE
KOBIECY SPRINT NA SCENĘ**

ZADANIE 1

WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

ZADANIE 1

Zacznij od odpowiedzi na pytania. Zapisz odpowiedzi. To pozwoli Ci przygotować się do nagrania.

1. Moja historia – co uważasz za kluczowe, najważniejsze momenty w swoim życiu i pracy. Pomyśl o tym, CO wpłynęło na to, jaka dziś jesteś i co chcesz powiedzieć światu.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co jest dla mnie ważne

.....

.....

.....

.....

.....

WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

ZADANIE 1

3. JAKIE SĄ MOJE WARTOŚCI?

Czasem określenie, nazwanie swoich wartości nie jest łatwe.

Przeczytaj artykuł Katarzyny Bieleniewicz, to pomoże Ci określić Twoje wartości

<https://katarzynabieleniewicz.pl/jak-odkryc-swoje-wartosci/>

Możesz pobrać ze strony Kasi pdf „Lista osobistych wartości” - pomoże Ci przyjrzeć się sobie i nazwać swoje wartości, a w kolejnym kroku określić jak realizować te wartości w swoim życiu i pracy.

Wypisz Twoje główne wartości (3-5)

.....

.....

.....

.....

.....

4. Co WAŻNEGO chcesz powiedzieć światu?

.....

.....

.....

.....

.....

WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

ZADANIE 1

5. Twoje PO CO! Co chcesz osiągnąć dzięki wystąpieniom publicznym

.....

.....

.....

.....

.....

6. Na ile DZIŚ jesteś pewna siebie w wystąpieniach publicznych

w skali 1 -10

.....

.....

7. Co jest Twoją pasją? Co lubisz w swojej pracy?

.....

.....

.....

.....

.....

WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

ZADANIE 1

Będzie mi miło, jeśli zechcesz polubić mój Fanpage.

Od teraz ma on nazwę **SZKOŁA MÓWCÓW I MÓWCZYŃ LIDIA BUKSAK**

Znajdziesz tam wiedzę o wystąpieniach publicznych i bieżące informacje o wydarzeniach, live'ach i promocjach 😊

<https://bit.ly/3CtbrYT>

ZADANIE 1

Zrób nagranie (krótki filmik) wg instrukcji poniżej i zamieść je jako post w grupie.

Oznacz je **#zadanie1**

NAGRANIE 1 – max 2 minuty, czyli **przedstaw się i powiedz o czym chcesz, planujesz mówić w swoich wystąpieniach**

Możesz mówić o:

1. Przedstaw się i powiedz o Twoim PO CO
2. Krótka historia o Tobie – jakiś przykład
3. Powiedz o Twoich wartościach i jak wpływają na to, co robisz
4. CO WAŻNEGO CHCESZ POWIEDZIEĆ ŚWIATU?

WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

ZADANIE 1

Czekam na Twoje nagranie nr 1 w grupie na FB: KOBIECY SPRINT NA SCENĘ.

Masz czas do wtorku 8.03 do godz. 19.00

Bądź też aktywna i komentuj nagrania innych Uczestniczek (choć nie zapominaj, że kluczowe dla Twojego rozwoju jest zrobienie swoich zadań, a nie tylko komentowanie)

Oczywiście pamiętamy, że wszystkie się uczymy, więc życzliwość jest podstawą 😊

Warto być aktywną, bo czekają nagrody 😊

A więc: do roboty 😊

.....

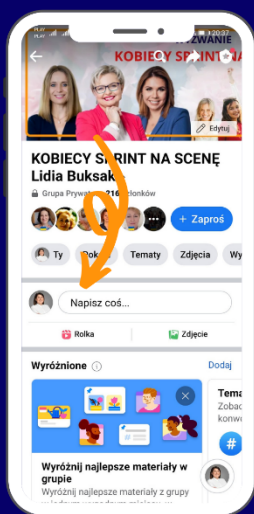
Poniżej instrukcja zamieszczania filmów w grupie:    

WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

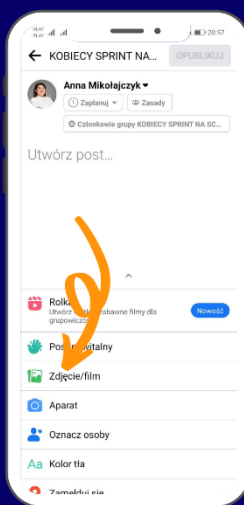
ZADANIE 1

Jak dodać film w wyzwaniu KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

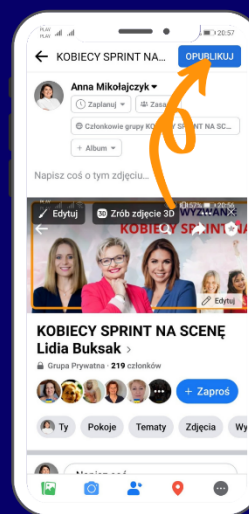
Krok 1 Na głównej stronie grupy kliknij w obszar "Napisz coś...".



Krok 2 Kliknij w ikonę dodawania Zdjęcia/filmu i wybierz film ze swojej galerii.



Krok 3 Kliknij przycisk "Opublikuj". Po akceptacji Twój post z filmem będzie dostępny dla innych uczestniczek.



Pamiętaj, jeśli Twój film nie będzie zgodny z zasadami wyzwania zostanie odrzucony.