



LIDIA  
**Buksak**  
WYSTĄPIENIA PUBLICZNE | BIZNESOWE

**WYZWANIE  
KOBIECY SPRINT NA SCENĘ**

**ZADANIE 3**

Sylwia  
Królikowska

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 3

Dziś 3 LIVE w Wyzwaniu prowadziła dla nas i zadanie przygotowała **Sylwia Królikowska**

Możesz czerpać od niej jeszcze więcej obserwując ją na:

<https://sylwiakrolikowska.com/>

Zachęcam Cię też do obserwowania Sylwii w social mediach.

<https://www.facebook.com/SylwiaTrainer>

<https://www.linkedin.com/in/supernianialiderow/>

Dziś zadaniem znów będzie film, ale zanim go nagraasz zacznij od odpowiedzi na pytania. Zapisz odpowiedzi. To pozwoli Ci przygotować się do nagrania.

1. Przypomnij sobie proszę jedną taką sytuację kiedy odważyłaś się zabrać głos i Twoje wystąpienie zostało dobrze odebrane, osiągnęłaś swój cel.

.....

.....

.....

.....

.....

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 3

2. Które Twoje cechy i jakie Twoje działania doprowadziły do tego sukcesu?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Co takiego masz w sobie i co takiego zrobiłaś, że możesz być dumna z tej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 3

### ZADANIE 3

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

Oznacz je **#zadanie3**

NAGRANIE 3 – max 1 minuta (od tej pory nawet będę odrzucać bez komentarza wszystkie filmy powyżej 1.00 min, nawet jeśli przekroczysz czas o 1 czy 2 sekundy 😊 )

Każdego dnia mamy okazję by doskonalić kompetencje mówienia światu tego co myślimy i czujemy. Często są to sytuacje w naszym najbliższym otoczeniu (zabranie głosu na wywiadówce, na spotkaniu firmowym, przekonanie dziecka by jednak coś zrobiło itp.).

1. Przypomnij sobie proszę jedną taką sytuację kiedy odważyłaś się zabrać głos i Twoje wystąpienie zostało dobrze odebrane, osiągnęłaś swój cel.
2. Które Twoje cechy i jakie Twoje działania doprowadziły do tego sukcesu?
3. Co takiego masz w sobie i co takiego zrobiłaś, że możesz być dumna z tej sytuacji?

Pamiętaj żeby nagranie nie trwało dłużej niż minutę

Czekam na Twoje nagranie nr 3 w grupie na FB: KOBIECY SPRINT NA SCENĘ.

Masz czas do piątku 11.03 do godz. 19.00

# WYZWANIE KOBIECY SPRINT NA SCENĘ

## ZADANIE 3

**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** 😊

.....