

na ako TRÉMU

PREZIDENT
CONSULTING

NA ÚROVNI ZÁLEŽI

Marek Trubač

SMALL TALK BIZNIS ETIKETA

Interaktívna prednáška **SMALL TALK BIZNIS ETIKETA AKO NA TRÉMU** (90 min.) pod vedením Mareka Trubača Vám ukáže ako prekonať strach, stres a trému v komunikácii a získať späť svoje sebavedomie!

Prednáška Vám priblíži nasledovné pojmy:

- Správne dýchanie a dychové cvičenia.
- Ako bojovať so stresom a trémou?
- Základné chyby spôsobujúce trému.
- Mentálna hygiena a zvládanie tlaku.
- Asertivita, alebo ako sa stať pánom situácie.
- Triky na získanie sebavedomia a úspešnú prezentáciu.

PREZIDENT
CONSULTING

odborník na komunikáciu,
protokol & etiketu

0905 444 334

trubac@prezidentconsulting.sk

www.prezidentconsulting.sk



Marek TRUBAČ - odborník na komunikáciu, protokol & etiketu, najdlhšie pôsobiaci hovorca prezidenta republiky. Počas desiatich rokov v Prezidentskom paláci sa okrem komunikácie podieľal aj na príprave a organizácii vrcholných protokolárnych podujatí ako Summit Bush-Putin 2005, Summit hláv štátov V4 2008 a 2012, návšteva kráľovnej Alžbety II. 2008, návšteva nórskeho kráľa Haralda V. 2010 a vrcholná schôdzka 20 prezidentov Slovakia Summit 2013. V minulosti pôsobil 10 rokov v médiách ako televízny a rozhlasový moderátor a reportér (TA3, TV LUNA, VTV, Rádio Expres). V súčasnosti sa profesionálne venuje poradenstvu a vzdelávaniu v oblasti komunikácie, protokolu & etikety, event manažmentu a publikačnej činnosti.