



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА И ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ ЗА 2 МИНУТЫ

**Малоизвестные техники
саморегуляции**

Сердцебиение

Дрожь

Мышечная скованность

Покраснение

Бледность

Спертое дыхание

Забывание текста

Трудно смотреть в глаза публике

Мусорные слова и междометия

Навязчивые жесты



Алексей Урванцев

Лауреат Деловой Премии

«Капитаны российского бизнеса» 2019

в номинации «Лучший бизнес-тренер»

(организатор - журнал «Управление персоналом»)

ТОП-20 лучших российских тренеров:

- по продажам (рейтинг SalesPortal.ru)

- по ораторскому искусству (рейтинг HUBSpeakers.ru)

Ведущий передач:

- об умных продажах «Без скидок»
- HR-ПЕСНЯ с Алексеем Урванцевым на MediaMetrics.tv
- HR ПРОТИВ на HR-Media

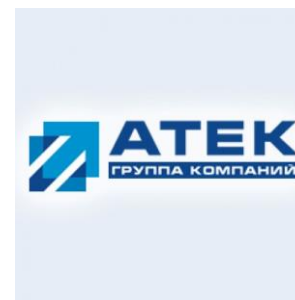


С 2002 года - 157 проектов изменений стандартов работы, бизнес-процессов и корпоративной культуры. Около трехсот собеседований и коллективных кадровых конкурсов. Семь конкурсов кадрового резерва крупных производственных предприятий.

Публикации в журналах «Управление сбытом», «Корпоративные университеты», «Управление продажами», «Московский клуб предпринимателей», «Art of Sales» (Украина) и на порталах: E-executive.ru, «Рекламное измерение», «Клуб продажников» и многих других.

Отрасли: производители прод. питания, СМИ, рекламные услуги, электротехническая продукция, стройматериалы, оборудование для автосервисов, деревянное домостроение, элитные квартиры, меховые изделия, туризм, риэлторская деятельность, провайдеры интернет и кабельного ТВ, банки, лизинг, ювелирные изделия, гостиничные услуги...

КЛИЕНТЫ



Как привыкли справляться?



Спиртное
Сигарета
Визуализации
Аутотренинг

Эксперимент



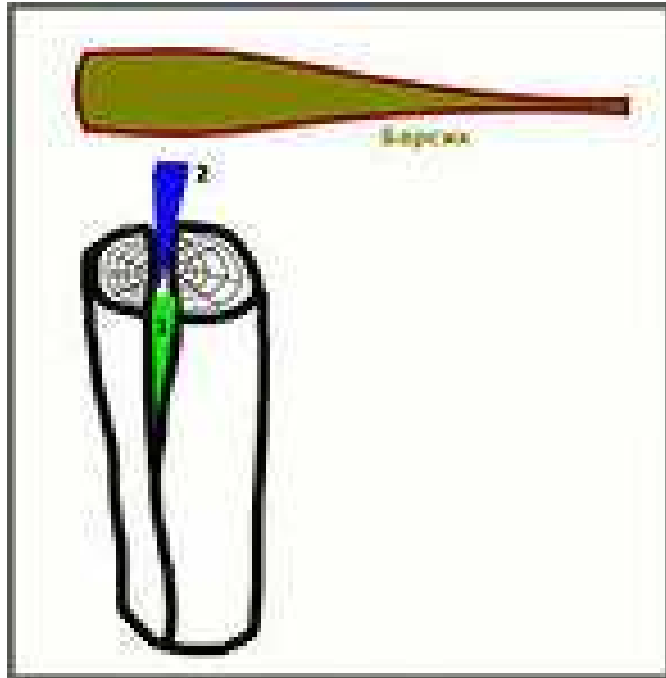
Как измерить уровень стресса?

ШКАЛА СОСТОЯНИЙ



Техники саморегуляції до виступлення

КЛИН КЛИНОМ



УЛИТКА



ПЛЯСКА СВЯТОГО ВИТТА



Спасибо за участие и внимание!

Желаю, чтобы вас всегда – слушали и слышали 😊

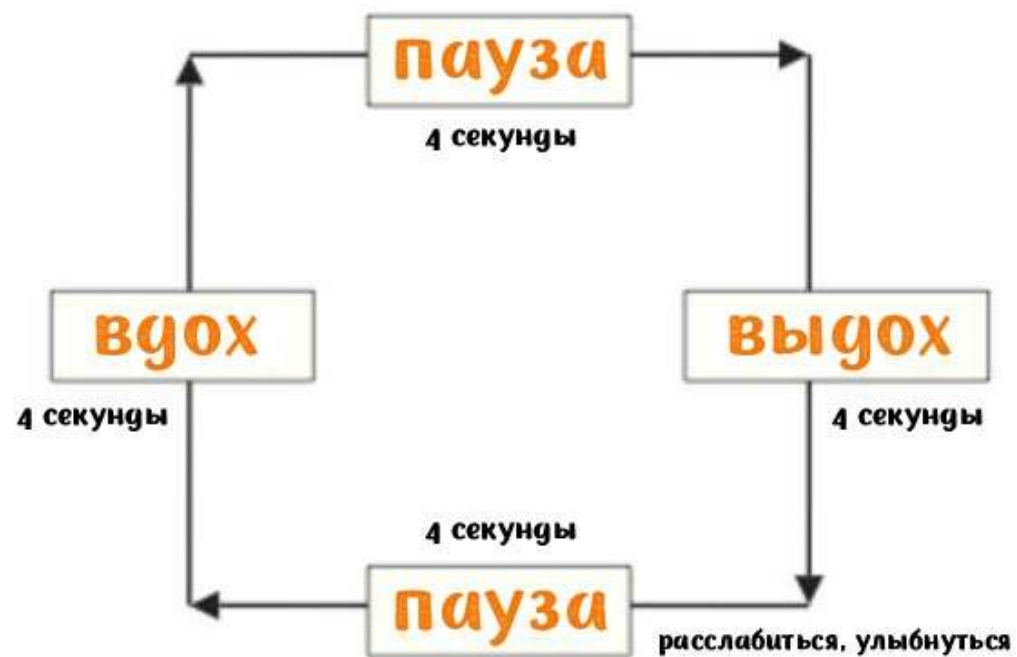


<http://urvancev.info>

mail@urvancev.info

8 903 530 58 94

ДЫХАНИЕ «КВАДРАТОМ»



НЕСТАНДАРТНЫЕ ПОСТУПКИ



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ «НАЗАД В БУДУЩЕЕ»



Техники саморегуляции во время выступления

ДВИЖЕНИЕ



НАЙДИ «СВОЕГО»



ВОПРОСНО-ОТВЕТНЫЙ ХОД

