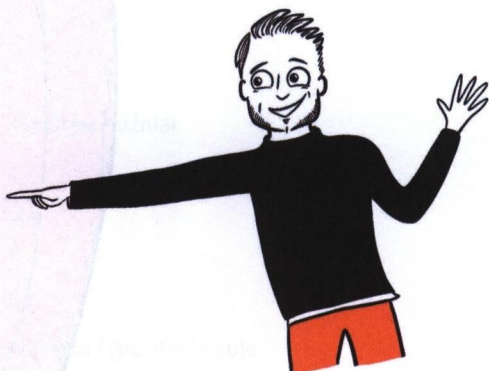


SPIS TREŚCI



10 WSTĘP

15 PSYCHOLOGIA

Jak zapanować nad strachem, trema, perfekcjonizmem. Jak zadbać o dystans i poradzić sobie z oceną publiczności.

103 TECHNIKA

Skąd bierze się dobry oddech. Jak działa mocny głos. Czym jest dykcja. I dlaczego tylko ćwiczenie czyni mistrza.

145 STORYTELLING

Dlaczego dobra historia jest krótka i pozbawiona szczegółów. Jak pisać i mówić, żeby nas słuchali.

205 WŁASNE MEDIA

Dlaczego social media to już nie są zabawki dla dzieci. Jak używać tej broni z powodzeniem. Jak planować i jak wydawać.

225 PODCAST

Dlaczego dźwięk wrócił do łask. Jak skupić uwagę słuchaczy. Czym się wyróżnić w tym intymnym spotkaniu.

241 DRESS CODE

Czyli jak garderoba mówi więcej niż tysiąc słów. Jak dobrać strój do sceny. Jak nie pomylić stylu.