

ТРЕНИНГ **ХАБ**

АЛЕКСЕЙ СОБОЛЕВ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММ



Алексей Соболев

Публичные выступления и коммуникативное влияние руководителей

Автор методики. Сертифицированный
тренер и коуч Process Communication Model®



11+

лет тренерской практики

2000+

выпускников с 2017 года

1000+

публичных выступлений

ПРОФИЛЬ

Работает с руководителями, предпринимателями и экспертами над уверенной речью, презентационным мастерством и личным влиянием через слово.

Готовит к выступлениям первых лиц, защите инициатив перед советом директоров, презентациям инвесторам, совещаниям с разными командами и кризисной публичной коммуникации.

Соединяет авторскую программу «Пятый элемент» и Process Communication Model® (PCM). В материалах автора приведён опыт применения PCM в NASA, Pixar и BMW.

ОБРАЗОВАНИЕ И СЕРТИФИКАЦИЯ

2023 • Process Communication Model

Тренинг для тренеров. Сертификат.

2022 • PCM-2

Продвинутый уровень. Сертификат.

2022 • PCM-1

Базовый уровень. Сертификат.

2017 • Русская Школа Управления

Эмоциональный интеллект. Сертификат.

2014 • Московская школа политики и бизнеса

Тренинг-менеджмент, бизнес-тренер.
Государственный диплом.

2006–2011 • МГЮА им. О. Е. Кутафина

Юриспруденция. Государственный диплом.

№1 • 5,0 • 400+ отзывов*

Школы ораторского искусства Москвы, «Яндекс.Карты», по материалам автора

Лицензированная программа*

Минобрнауки РФ: №УДА2705/01
от 27.05.2024, по данным автора

КЛИЕНТЫ

ВТБ, ВК, СБЕР, Альфа банк, Mail, AirLiquid, Ростелеком, OSTEC, Kaspersky и др.

* Показатели и сведения о лицензии взяты из источника. Дата рейтинга не указана.

Каталог программ

14 модулей по трём направлениям. Ораторское искусство — с. 11

№	Название тренинга	Длительность
01 ПУБЛИЧНОЕ ВЛИЯНИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ		
1	Стресс-контроль спикера: управление волнением и технология стрессоустойчивости	4 часа
2	Архитектура убеждения: бизнес-логика от первого тезиса до Call to Action	4 часа
3	Коммуникативная agility: уверенная импровизация	4 часа
4	Стрессовая коммуникация и перехват контроля в сложных Q&A	4 часа
02 АДАПТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ И ЛИДЕРСТВО (PCM®) Вовлекать. Мотивировать. Предотвращать конфликты		
5	Декодирование личности: точный аудит 6 психотипов для прогнозирования поведения и раскрытия потенциала сотрудников	4 часа
6	Поведенческий сканер: навык «чтения» людей за секунды и безошибочный подбор ключа к любому контрагенту	4 часа
7	Адаптивное лидерство: точечная кастомизация стиля управления для создания сверхрезультативных и автономных команд	4 часа
8	Архитектура мотивации: внедрение 8 скрытых драйверов для тотальной вовлечённости и защиты команды от выгорания	4 часа
9	Стресс-менеджмент 2.0: предиктивный перехват конфликтов и перевод любого сопротивления в рабочий конструктив	4 часа
03 КОРПОРАТИВНЫЙ SPEAKING LAB Поддерживающая среда		
10	«Импровизационный спринт»: упражнения на скорость мышления	3 часа
11	«Питч-рулетка»: блиц-презентация случайной идеи за 60 секунд	3 часа
12	«Перекрёстный огонь»: серия быстрых ответов на провокационные и неудобные вопросы аудитории	3 часа
13	Бизнес-дуэли: парные дебаты на острые управленческие темы	3 часа
14	«Зеркальный спарринг»: выступление в защиту заведомо непопулярной идеи	3 часа

Три модульных направления

01

Публичное влияние и Executive Presence

Убедительная коммуникация и защита бизнес-инициатив перед стейкхолдерами. Управление состоянием, логика аргументации и авторитетный стиль в ситуациях высокого давления.

02

Адаптивное управление (PCM®)

Настройка лидерского стиля под 6 типов личности. Каналы коммуникации и четыре стиля управления: авторитарный, демократичный, попустительский, благожелательный.

Вовлечение, делегирование, психологические потребности и ранние маркеры стресса. Выбор подхода: факты, эмпатия, вызов или игровая динамика.

03

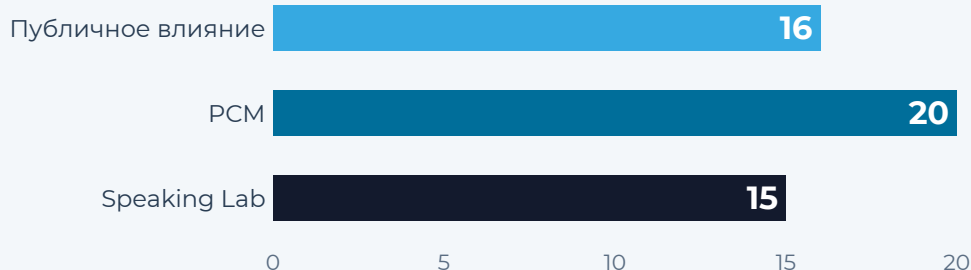
Корпоративный Speaking Lab

Регулярная тренировка коммуникативной гибкости. Управленческие дебаты и проверка реальных бизнес-задач в интеллектуальном спарринге закрепляют навыки публичного влияния и PCM.

Объём программ по каталогу, часы

14

модулей
в трёх направлениях



Расчёт: сумма длительностей всех модулей каждого направления.

Публичное влияние руководителя

4 модуля по 4 часа. Очный формат

01

Стресс-контроль спикера

Управление волнением и физиологией стресса при защите идей. Внутренняя опора, уверенность и авторитетное звучание голоса.

02

Архитектура убеждения

Три алгоритма убеждающей речи, виды аргументации и ясная структура. Движение от первого тезиса к решению слушателя и Call to Action.

03

Коммуникативная agility

Уверенная импровизация, гибкость мышления и выступления без подготовки. Поиск точных слов в неопределённости с сохранением содержания и логики.

04

Сложные Q&A и стрессовая коммуникация

Работа с трудной аудиторией и каверзными вопросами. Приёмы перевода агрессии в конструктив и удержания инициативы в диалоге.

Диагностика

Стартовое выступление с видеосъёмкой. Разбор индивидуальных ошибок, оценка речи, уверенности и стрессоустойчивости.

Межмодульная поддержка

Telegram-чат с тренером, задания по рабочим задачам участника и авторская библиотека из 62 видеоуроков.

Стресс-контроль спикера

Управление волнением и технология стрессоустойчивости

Выступление перед стейкхолдерами или командой в неопределённости требует выдержки. Участники изучают физиологию стресса и осваивают телесные и голосовые опоры для уверенной коммуникации.



Диагностика и природа стресса

Короткое выступление с видеозаписью.

Природа страха публичности в корпоративной среде и восприятие аудитории как угрозы.

Разбор видео и индивидуальных невербальных признаков неуверенности.

Технологии стрессоустойчивости

Экстренное снятие волнения до выхода и в первые минуты речи.

Управление состоянием через тело. Техника «ЗКЧП» для развития решительности.

Парная отработка: перевод давления и агрессии оппонента в конструктивную энергию.



Интеграция и завершение

Индивидуальное финальное выступление с применением новых настроек стресс-контроля.

Адаптивное управление и лидерство (PCM®)

Для руководителей. 5 модулей по 4 часа, очно

№*	Модуль	Фокус работы	Формат
05	Декодирование личности	Аудит 6 типов личности: особенности поведения и потенциал сотрудников в бизнес-контексте.	4 часа
06	Поведенческий сканер	Вербальные и невербальные сигналы. Выбор подхода к собеседнику и настройка взаимодействия.	4 часа
07	Адаптивное лидерство	Настройка стиля управления для развития результативных, автономных и сплочённых команд.	4 часа
08	Архитектура мотивации	8 психологических потребностей: вовлечение персонала и профилактика выгорания.	4 часа
09	Стресс-менеджмент 2.0	Ранние признаки стресса, предупреждение конфликтов и перевод сопротивления в рабочий конструктив.	4 часа

* Номера модулей соответствуют каталогу на слайде 3.

40+

страниц личного профиля PCM

Предварительное онлайн-анкетирование и индивидуальные рекомендации по развитию.

Межмодульная поддержка

Индивидуальные задания на отработку каналов коммуникации.

Telegram-чат: разбор кейсов участников и обратная связь тренера.

Адаптивное управление и лидерство (PCM®)

Применение Process Communication Model® в повседневной практике управления



01 Фундамент и профилирование

История PCM и кейсы NASA, Apple и L'Oréal из программы автора.

Личные профили участников, база и фаза «конструктора личности», фильтры восприятия.

02 Декодирование 6 типов личности

Характеристики и сильные стороны каждого типа.

Маркеры речи и поведения. Упражнение «Поведенческий сканер».

03 Каналы коммуникации и мотивация

Выбор языка общения под собеседника. Восемь психологических потребностей и вовлечённость.

Практика мотивации сотрудников без дополнительного бюджета.

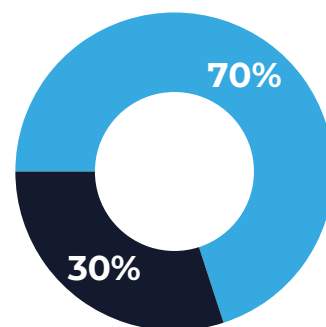
04 Сценарии стресса и конфликтов

Три уровня стресса и снижение эффективности. Распознавание «масок стресса».

Возврат собеседника в рабочее состояние и финальная отработка кейсов.

Структура программ обучения

Состав каждого модуля



■ Практика
■ Остальные форматы

ИНТЕРВАЛ МЕЖДУ МОДУЛЯМИ

2 недели
до 1 месяца

Сравнение «До / После»

Стартовое выступление

Итоговое выступление

Одинаковая методика
и сопоставимые параметры

01

Входная диагностика

Ораторские программы: видеозапись и разбор по 15+ параметрам речи, пластики и логики. РСМ: онлайн-профилирование и отчёт на 40+ страницах.

02

Модульное обучение

Постепенное усложнение. Интервал от 2 недель до 1 месяца. Практика занимает 70% каждого модуля: упражнения, симуляции и дискуссии.

03

Межмодульное сопровождение

Библиотека видеоуроков с ключевыми техниками. В закрытой Telegram-группе тренер комментирует задания и видеоотчёты участников.

04

Поддержка в Speaking Lab

Регулярные встречи клуба, импровизация и управленческие дебаты. Поддержание навыков команды после основного цикла обучения.

05

Итоговая оценка прогресса

Повтор стартового формата диагностики. Видеозапись, сравнение «До / После» и оценка динамики влияния и адаптивности в общении.

Дорожная карта на 14 недель

Еженедельный интенсивный сценарий по трём направлениям

Неделя	Публичное влияние	Адаптивное управление (PCM)	Speaking Lab
1	01 Стресс-контроль спикера		
2	02 Архитектура убеждения		
3	03 Коммуникативная agility		
4	04 Стрессовая коммуникация и сложные Q&A		
5		05 Декодирование личности	
6		06 Поведенческий сканер	
7		07 Адаптивное лидерство	
8		08 Архитектура мотивации	
9		09 Стресс-менеджмент 2.0 и конфликты	
10			10 Импровизационный спринт
11			11 Питч-рулетка
12			12 Перекрёстный огонь
13			13 Бизнес-дуэли
14			14 Зеркальный спарринг

51 час занятий

14 модулей по каталогу

Этот пример предполагает занятия каждую неделю. При базовом интервале 2 недели–1 месяц календарный срок программы увеличивается.

Ораторское искусство

Очный формат · 6 модулей + бонус

Комплексная программа развития уверенной, выразительной и убедительной речи: от голоса и жестов до аргументации, контакта с аудиторией, самопрезентации и выступлений в кадре.

- 01** **Как говорить**
Стиль и невербалика

- 02** **Что говорить**
Содержание и наполненность речи

- 03** **С кем говорить**
Контакт и вовлечение

- 04** **Откуда говорить**
Состояние и энергетика

- 05** **Психология влияния**

- 06** **Самопрезентация и личный бренд**

- +** **Речь в кадре**

Как говорить

Стиль и невербалика

Уверенное первое впечатление через голос, интонацию, позу и жесты.

01 Первые шаги в освоении навыка

Роль коммуникации в карьере, финансах и отношениях. Принципы обучения и восприятие выступающего аудиторией.

02 Пять элементов ораторского мастерства

Обзор ключевых элементов речи и способов подачи информации.

03 Первое впечатление

Первые секунды выступления: уверенность, интерес слушателей и метасообщение спикера.

04 Темп и тембр

Как звучание голоса влияет на доверие, уважение и интерес. Невербальные сигналы голоса.

05 Практика управления темпом

Определение собственного темпа речи и тренировка его осознанного изменения.

06 Сильное и глубокое звучание

Упражнение на включение голоса и расширение его выразительных возможностей.

Как говорить

Стиль и невербалика

Уверенное первое впечатление через голос, интонацию, позу и жесты.

07 Интонация

Удержание внимания, выразительность и уверенное звучание речи.

08 Практика интонации

Упражнение из подготовки телеведущих: передача разных эмоций голосом.

09 Тело и состояние

Телесная уверенность, энергия и связь положения тела с внутренним состоянием.

10 Пять принципов жестикуляции

Открытые, естественные и уверенные жесты. Создание образов и работа с нежелательными движениями.

11 Практика жестов

Усиление собственного выступления с помощью осознанной жестикуляции.

Что говорить

Содержание и наполненность речи

Содержательная речь с ясной структурой, аргументами, образами и историями.

01 Интересное содержание

Как сделать выступление содержательным и вовлекающим для слушателей.

02 Базовая структура речи

Эмоциональный и логический контуры выступления.

03 Алгоритм выступления

Подробная последовательность подготовки речи: с чего начать и чем завершить.

04 Техника «Три ДА»

Выстраивание согласия с аудиторией и влияние отрицательных формулировок.

05 Практика «Три ДА»

Применение техники в собственном выступлении.

06 «Рамка МЫ»

Создание доверия и ощущения общности с аудиторией.

Что говорить

Содержание и наполненность речи

Содержательная речь с ясной структурой, аргументами, образами и историями.

07 Главное содержание

Выбор ключевых мыслей, которые слушатели смогут запомнить.

08 Алгоритм убеждения

Принципы влияния и мотивации в структуре убедительной речи.

09 Сборка выступления

Соединение отдельных элементов в целостную речь.

10 Практика выступлений

Подготовка и отработка собственного выступления.

11 Импровизация: «Бредогенератор»

Упражнение на речевую свободу и спонтанное создание содержания.

12 «Рапид»

Развитие активного словарного запаса.

Что говорить

Содержание и наполненность речи

Содержательная речь с ясной структурой, аргументами, образами и историями.

13 «Подкидыш цели»

Тренировка структурированной спонтанной речи.

14 «Абстракция» и «Комментирование»

Приёмы журналистов и репортёров для речи без предварительной подготовки.

15 Образность речи

Создание живых образов и усиление воздействия на слушателей.

16 Практика образности

Применение образов в собственных формулировках и выступлениях.

17 Сторителлинг

Виды историй и их подбор под разные задачи выступления.

С кем говорить

Контакт и вовлечение

Контакт с аудиторией, удержание внимания и работа со сложными вопросами.

01 От начинающего к опытному спикеру

Ключевой навык взаимодействия с аудиторией.

02 Зрительный контакт

Принципы контакта со слушателями и работы на камеру.

03 Практика зрительного контакта

Взаимодействие с малой, средней и большой аудиторией.

04 Вопросы и диалог

Вовлечение слушателей через вопросы и взаимодействие.

05 Язык аудитории

Адаптация речи к слушателям. Баланс эмоциональных и рациональных аргументов.

06 Негатив и критика

Уверенное поведение при столкновении с критикой и конфликтными участниками.

07 Провокационные вопросы

Работа с трудными вопросами и формулирование достойных ответов.

Откуда говорить

Состояние и энергетика

Управление волнением и развитие уверенного состояния перед выступлением.

01 Состояние спикера

Уверенность, эмоции и энергия как опора публичного выступления.

02 Установки уверенности

Работа с зависимостью от внешней оценки.

03 Ограничивающие убеждения

Выявление негативных установок и алгоритм их изменения.

04 Тело и дыхание

Телесное и дыхательное упражнение для снижения напряжения.

05 Образ уверенного спикера

Формирование образа компетентного и влиятельного выступающего.

06 Практика эмоций

Телесное проживание эмоций и включение уверенного состояния.

07 «Осознание тела»

Медитативная практика расслабления и работы с телесным напряжением.

Психология влияния

Осознанное применение алгоритмов убеждения в деловой коммуникации.

01 Психология убеждения

Механизмы влияния и распознавание манипулятивных приёмов.

02 Универсальный алгоритм убеждения

Применение в повседневном общении, деловых переговорах и выступлениях.

03 Продвинутые техники убеждения

Расширение набора приёмов убедительной коммуникации.

04 Язык выгод

Раскрытие ценности предложения через потребности и приоритеты аудитории.

Самопрезентация и личный бренд

Ясная самопрезентация и уверенное представление своей экспертности.

01 Пять принципов самопрезентации

Представление себя на сцене и на собеседовании.

02 «Распаковка личности»

Определение собственных сильных сторон и значимого опыта.

03 Elevator pitch за 30 секунд

Краткая самопрезентация как основа личного бренда.

04 Синдром самозванца

Работа с сомнениями в своей экспертности и алгоритм укрепления профессиональной самооценки.

Речь в кадре

Более свободное поведение перед камерой, в видеозаписях и прямых эфирах.

01 Офлайн и онлайн

Различия между живым выступлением и коммуникацией через камеру.

02 Страх выглядеть нелепо

Работа с внутренними барьерами перед записью и эфиром.

03 Страх быть банальным

Поиск собственной уникальности и содержательных тем.

04 Восприятие себя в кадре

Практические советы для более спокойного отношения к собственному изображению.

05 Критика и хейтеры

Реакция на негативные комментарии и сохранение рабочего настроения.

06 Анализ видеозаписи

Алгоритм разбора своих видео и самостоятельной тренировки.

07 Десять правил прямого эфира

Вовлекающий эфир и взаимодействие со зрителями.