

SZKOŁA DLA DAM

program szkolenia

Program szkolenia – 9:00-17:00

9:00 – 9:30 **WSTĘP**

- Czym jest etykieta i co różni ją od savoir-vivre'u?
- Różnice między etykietą biznesu a etykietą towarzyską

9:30 – 10:30 **SESJA I Perfekcyjne pierwsze wrażenie**

- Jak robić dobre pierwsze wrażenie?
- Przedstawianie się
- Perfekcyjny uścisk dłoni
- Zapamiętywanie imion i nazwisk
- Pewność siebie podczas rozmowy

10:45 – 12:15 **SESJA II Postawa to podstawa**

- Mowa ciała
- Jak elegancko stać i chodzić?
- Elegancki sposób siedzenia
- Co zrobić z torebką?
- Wsiadanie i wysiadanie z samochodu
- Wchodzenie i schodzenie po schodach

12:30 – 14:00 **SESJA III Dobre maniere przy stole** (w ramach sesji zjemy wspólny obiad składający się z przystawki, zupy, dania głównego i deseru)

- Elegancka postawa przy stole
- Elementy nakrycia stołu
- Prawidłowy sposób używania sztućców i zastawy
- Sposób jedzenia wybranych potraw
- Wino i inne napoje

14:00-15:30 **Sesja IV W towarzystwie**

- Przechodzenie na „ty”
- Czas w roli głównej – kiedy przyjść i wyjść?
- Czy wypada innym zwracać uwagę?
- Small talk, czyli rozmowa o niczym
- Damskie czy męskie?
- Przyjmowanie i wręczanie prezentów
- Cechy dobrego gospodarza i dobrego gościa

15:15 – 17:00 **SESJA V Listy, maile i telefony**

- Czy ktoś jeszcze pisze listy?
- Sztuka zapraszania
- Jak pisać maile?
- SMS-y i krótkie wiadomości
- Etykieta rozmów telefonicznych
- Media społecznościowe

PODSUMOWANIE SPOTKANIA

Dodatkowe informacje

- Szkolenie odbędzie się w restauracji **Warszawa Wschodnia by Mateusz Gessler**, która mieści się przy ulicy Mińskiej 25/577 w Warszawie.
- Przez cały czas trwania szkolenia uczestniczki będą mogli korzystać z bufetu kawowego, w ramach którego dostępna będzie woda, soki, kawa i herbata.
- W ramach szkolenia uczestniczkom zaserwowany zostanie obiad składający się z przystawki, zupy, dania głównego i deseru.
- Po szkoleniu zapraszam na spotkanie integracyjne – każda uczestniczka otrzyma powitalny napój.

- W przypadku pojawienia się dodatkowych pytań, zapraszam do kontaktu:

Aleksandra Pakuła

ul. Krochmalna 56/159, 00-864 Warszawa

tel. 509 987 352

aleksandra.pakula@instytutetykiety.pl

www.instytutetykiety.pl

Instagram: [aleksandrapakulapl](https://www.instagram.com/aleksandrapakulapl)

YouTube: [Instytut Etykiety Aleksandra Pakuła](https://www.youtube.com/InstytutEtykietyAleksandraPakuła)