

Павел Сошнин

Актёр и ведущий. Тренер по голосу и публичным выступлениям

pavel-soshnin.ru

HR / L&D

Онлайн/офлайн

10–25 человек

Корпоративный тренинг «Говори уверенно»

Голос, структура выступления и уверенность в кадре/перед залом. Практика, измеримые метрики до/после и адаптация под задачу отдела.

Результаты для команды

- Плотнее и ниже звучание, без «петушения»
- Ясная структура: крючок → смысл → действие
- Меньше «эээ», больше пауз и акцентов
- Уверенность в камере, внятные Q&A



Программа и форматы

Модуль 1 – Голос

- Дыхание и опора
- Резонаторы и тембр
- Домашний комплекс 10 минут

Модуль 2 – Речь

- Структура 3 шага
- Темпоритм и паузы
- Избавляемся от «эээ»

Модуль 3 – Камера/зал

- Взгляд, жест, стойка
- Микрофон и работа с залом
- Импровизация и Q&A

Форматы

- Пилот-мастер-класс 30 мин – бесплатно (онлайн) / 15k офлайн
- Полдня (3 ч) – 70–120k
- День (6–7 ч) – 120–220k

Опции: кастомизация кейсов, доп. кураторство 2 недели, индивидуальные разборы С-левела.

Повестка дня (пример 1-дневного)

09:30 – Диагностика до/прогрев

10:00 – Голос/дыхание/тембр

11:30 – Речь: структура и темп

13:00 – Перерыв

14:00 – Камера/зал, Q&A

15:30 – Практика выступлений до/после

17:00 – Итоги, план внедрения (10-мин. комплекс)

Метрики, адаптация под отдел и кейсы

Как измеряем

- Оценка до/после по 5 критериям
- Видео-разборы выступлений
- NPS и чек-лист навыков

Адаптация под отдел

Продажи: питч, возражения, темп.

Маркетинг/продукт: сторителлинг, преза, демо.

Техкоманды: простая речь о сложном, доклады.

Кейсы (кратко)

- Руководители: уверенная защита проектов
 - Продажи: выше конверсия демо-встреч
 - Эксперты: уверенное видео/вебинары
- Подробные кейсы и отзывы — по запросу.

Доп. услуги

- 1:1 коучинг C-level (10 ч — 34–39к)
- Наставничество 2–4 недели после тренинга

Команда и логистика

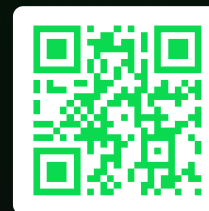
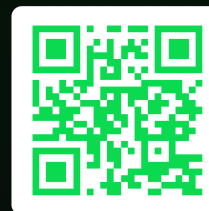
- 10–25 человек
- Площадка/техника — с вашей стороны (или мои партнёры)
- Онлайн — Zoom/Teams/Webinar

Финансы и условия

- Смета после брифа
- Предоплата 30–50%
- Оплата: безнал, чек самозанятого
- Отмена: за 7 дней — перенос/возврат 50%

Связь и QR

WhatsApp / Telegram / сайт



Контакты

WhatsApp: +7 926 259-04-20

Telegram: @introvertolet

Email: introvertolet@yandex.ru

Сайт: pavel-soshnin.ru

Instagram: @pavel_actor

Следующие шаги

- 1) 15-минутный созвон → цели и формат
- 2) Коммерческое + программа под отдел
- 3) Пилот 30 мин (онлайн) → дата тренинга

