PST

PUBLIC SPEAKING TRAINING

30 DE ZILE DE CURAJ

Un program de 30 de zile care te transformă din cineva care evită să vorbească în fața altora — în cineva care o face cu claritate, autenticitate și impact.

În fiecare zi, o lecție video scurtă + o temă practică. Nu teorie — acțiune. Antrenamentul tău de comunicare, pas cu pas.

27
lecții video

3
zile de integrare

30
teme practice

Anton Balint
ANTRENOR DE COMUNICARE

"Ai ceva de spus. Ai o voce. Folosește-o bine și cu sens."

GHID DE UTILIZARE

Cum funcționează programul

Acest program e construit pe un principiu simplu: **schimbarea vine din acțiune, nu din acumulare**. Fiecare zi are o lecție video de câteva minute și o temă practică pe care o aplici imediat. Nu ai nevoie de echipament special — doar de curajul de a face.

01

Dă click pe lecție

Fiecare zi are un buton portocaliu „▶ URMĂREȘTE LECȚIA" care te duce direct la videoclipul din playlist.

02

Aplică tema zilei

Fiecare lecție vine cu o temă practică. Nu o amâna. Fă-o în aceeași zi, chiar dacă nu e perfectă.

03

Respectă pauzele

Zilele 7, 15 și 22 sunt zile de odihnă și integrare. Creierul consolidează în repaus — nu le sări.

LEGENDA

1 — Lecție cu video și temă practică

7 — Zi de odihnă și integrare (fără video)

▶ URMĂREȘTE — Link direct la videoclip

„Curajul nu înseamnă absența fricii. Înseamnă să vorbești în ciuda ei."

— Anton Balint

1

Filmează-te

Primul pas care îi sperie pe toți: te filmezi 120 de secunde — cine ești, de ce ești aici. Această înregistrare devine dovada de unde ai plecat.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

2

Volumul vocii

Când ți-e frică, vocea scade automat. Vocea tare nu e agresivitate — e prezență. Crește-ți volumul cu 20% și schimbi cum te percep ceilalți.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

3

De Ce-ul tău

Fără un motiv real, cuvintele sună goale. Nu cauți răspunsul corect — cauți răspunsul adevărat. Întreabă-te de 10 ori „de ce?” și lasă răspunsul să vină din adânc.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

4

Frica de expunere

Cel mai rău scenariu din capul tău e mai mic decât pare. Frica numită pierde putere — odată scoasă la lumină, se poate elibera.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

5

Întrebările de putere

Întrebarea greșită te duce în cap și te blochează. Unde te focusezi se duc emoțiile — emoțiile duc la acțiune. Transformă blocajele în resurse.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

6

Sunetele de umplutură

„Ăăă", „deci", „practic" apar când nu ești sigur pe tine și erodează credibilitatea. Înlocuiește-le cu pauza intenționată.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

7

PAUZĂ

Creierul integrează prin odihnă, nu prin acumulare. Azi nu consumi conținut de public speaking. Lasă săptămâna să se sedimenteze.

☕ ZI DE ODIHNĂ

8

Articularea

Vorbești mai repede decât crezi — și mulți nu înțeleg tot ce spui. Ce ție ți se pare lent și exagerat, altora li se pare clar și autoritar.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

9

Ce fac cu mâinile?

Mâinile imobile = rigiditate. Gesticularea intenționată amplifică mesajul. Limbajul deschis al corpului îi transmite sistemului nervos că ești în siguranță.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

10

1 minut de liniște

60 de secunde de prezență pură îți arată câtă putere ai înainte de primul cuvânt. Scopul: să poți face pauze de 1-2-3 secunde fără să le umpli din frică.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

11 Conversația internă

Vocea din cap e primul discurs pe care îl ții în fiecare zi. Urmărești ce îți spui — câte gânduri sunt critice, câte de sprijin?

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

12 Zâmbetul autentic

Există o diferență clară între zâmbetul forțat și cel real — publicul o simte imediat. Zâmbetul autentic — cel cu riduri în colțul ochilor — se poate stimula conștient.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

13 Tribunalul credințelor

Credințele limitative nu sunt fapte — sunt povești construite dintr-o singură experiență proastă. Scoasă la lumină și interogată, o credință limitantă pierde putere rapid.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

14 Cercul Speechului

Orice prezentare care funcționează răspunde la 5 întrebări: Cine? De ce? Ce? Cum? Când? Aceasta e busola ta pentru orice vorbire publică.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

15 PAUZĂ și reflecție

14 zile de antrenament — azi nu adaugi nimic nou. Te oprești și te uiți înapoi: ce s-a schimbat, ce ai aplicat? Schimbarea reală vine din aplicare, nu din acumulare.

☕ ZI DE ODIHNĂ

PROGRAM 30 DE ZILE DE CURAJ

Simți că ai nevoie de mai mult?

Ești la jumătatea programului. Dacă simți că vrei să accelerezi transformarea — fie într-un **antrenament de grup**, un **weekend intensiv** sau **1 la 1** — hai să vorbim.

Programează o întâlnire gratuită de 60 de minute cu Anton.

PROGRAMEAZĂ O ÎNTÂLNIRE

contact@antonbalint.ro

16

Recapitulare după 15 zile

Primele 14 zile: un strat identitar/emoțional + un strat fizic/tehnic. Acum alegi un singur element pe care îl duci mai departe cu intenție clară.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

17

Structura 1-1-1

Cele mai clare prezentări au o idee, nu zece. 1 idee → 1 exemplu → 1 acțiune: simplu, memorabil, respectuos față de cel care ascultă.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

18

Dialogul în prezentare

Monologul obosește. Dialogul activează. Transformând vorbirea indirectă în dialog direct schimbi complet energia prezentării tale.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

19

Dicteu interior

Vocea din cap nu tace — dacă nu îi dai un canal, îți ocupă scena. 10 minute de scris fără oprire îți eliberează mintea și te fac mai prezent când contează.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

20

Înapoi la voce

Revenire la elementele de bază: volum, ritm, ton. Experimentezi cu „pianul" tău vocal — de la subțire la gros, de la lent la rapid. Nu e evaluare — e explorare.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

21

Vorbește în tipare

Tricolonul (grupuri de 3): putere și claritate. Hexacolonul (grupuri de 6): impact emoțional prin abundență. Alege tiparul în funcție de ce vrei să obții.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

22

PAUZĂ

A doua pauză din program — creierul consolidează în repaus. Lasă tiparele din Ziua 21 să se integreze. Azi observi, nu consumi.

☕ ZI DE ODIHNĂ

23

Cum generezi idei pe loc

Blocajul în fața camerei vine din așteptarea ideii perfecte. Mintea e ca un ghem — alegi prima imagine care apare și o deapeni. Prima imagine e întotdeauna suficientă.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

24

Sensul și emoția

Orice prezentare fără emoție e o informație — și informațiile se uită. La fiecare minut de prezentare ar trebui să existe o emoție: râs, tristețe, curiozitate, furie.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

25

Storytelling

Poveștile vând, conectează și lasă ceva în urmă — argumentele nu. Structura LADI: Loc → Acțiune → Dialog → Introspecție. Introspecția e aurul poveștii.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

26

Scrisoarea

Scrii o scrisoare pentru tine din viitor — peste un an de azi. O scrii la timpul prezent, ca și cum deja trăiești ce îți dorești. Și o trimiți programat.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

27

Revenim la credințe limitative

Dacă tu nu crezi în tine, de ce ar crede alții? Revezi credințele de la Ziua 13 — s-a schimbat ceva? Munca la credințe e un proces continuu.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

28

Cuvintele absolute

„Întotdeauna", „niciodată", „toată lumea" — par puternice, dar închid mințile. Precizia nu slăbește mesajul — îl face mai greu de refuzat.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

29

Recapitulare

Privești înapoi la tot traseul: de la prima filmare până la azi. Ce s-a schimbat în cum vorbești, cum te simți, cum te raportezi la public?

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

30

FINAL: Cine ești tu acum?

Te filmezi din nou 120 de secunde — același format ca Ziua 1. Pui cele două filmări una lângă alta. Această zi nu e un final — e punctul de plecare.

▶ URMĂREȘTE LECȚIA

30 DE ZILE DE CURAJ

Ai reușit.

Și asta contează mai mult decât crezi.

Când ai deschis prima lecție, poate nu știai ce o să iasă. Poate a fost un moment de „hai să încerc”. Poate a fost o decizie conștientă. Oricare ar fi fost — ai continuat. Zi după zi.

Asta nu e puțin lucru. Majoritatea oamenilor nu termină ce încep. Tu ai terminat 30 de zile de curaj.

Vocea ta

Nu mai e la fel. Ai antrenat-o, ai ascultat-o, ai schimbat-o conștient.

Mintea ta

Credințele limitative au fost puse la îndoială. Conversația internă s-a schimbat.

Curajul tău

Te-ai filmat, ai vorbit, ai aplicat. Curajul nu a venit înainte de acțiune — a venit din ea.

„Ai ceva de spus. Ai o voce.
Și acum știi să o folosești bine și cu sens.”

— Anton Balint

VREI SĂ MERGI MAI DEPARTE?

Cine ești tu acum?

Ai terminat 30 de zile de curaj. Dar transformarea adevărată nu se întâmplă în 30 de zile — se construiește în continuare. Dacă simți că vrei să mergi mai departe, am mai multe căi prin care putem lucra împreună.

Antrenament de grup

Practică live alături de alți antreprenori și profesioniști, cu feedback direct.

⚡ Weekend intensiv

Două zile de imersiune completă. Transformare accelerată, rezultate vizibile.

Coaching 1 la 1

Program personalizat 100% pe nevoile și obiectivele tale specifice.

PROGRAMEAZĂ O ÎNTÂLNIRE GRATUITĂ

calendly.com/anton-balint/intalnire60

sau scrie direct la

✉ contact@antonbalint.ro