

Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Thank you certainly much for downloading parlare in pubblico e vincere la timidezza. Most likely you have knowledge that, people have look numerous period for their favorite books considering this parlare in pubblico e vincere la timidezza, but end stirring in harmful downloads.

Rather than enjoying a good PDF later than a cup of coffee in the afternoon, instead they juggled once some harmful virus inside their computer. parlare in pubblico e vincere la timidezza is approachable in our digital library an online admission to it is set as public therefore you can download it instantly. Our digital library saves in fused countries, allowing you to acquire the most less latency epoch to download any of our books when this one. Merely said, the parlare in pubblico e vincere la timidezza is universally compatible taking into consideration any devices to read.

Imparare a Parlare in Pubblico (Superare ansia e paura) 3 strategie per superare la paura di parlare in pubblico Corso di Public Speaking Gratis: Parlare in Pubblico con Massimiliano Cavallo ~~Come vincere l'ansia di parlare in pubblico - Perle di Coaching~~

~~Paura di parlare in pubblico - 3 suggerimenti~~ ~~Come parlare in pubblico e vincere la timidezza~~
~~VINCERE LA PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO~~ ~~Come superare la paura di parlare in pubblico~~ ~~6 CONSIGLI PRATICI per parlare in pubblico. Public Speaking per principianti~~
~~PARLARE IN PUBBLICO: TECNICHE INFALLIBILI PER VINCERE LA PAURA~~ Vincere l'Ansia

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Sociale (Sintomi e soluzioni per la Fobia Sociale) Come Parlare in Pubblico in Modo Efficace con Maurizio La Cava INTERVISTA

Etg - Norman Gobbi e il commento in onda tv: □Frase fuori dal contesto, nulla contro gli italiani□
NON SO PIÙ PARLARE ITALIANO (prima lezione di dizione) VLOG | CALLMEDIDI La paura si supera guardandola! Consigli per parlare in modo efficace in pubblico Assertività: esercizi per comunicare al meglio

7 segreti per parlare in pubblico con successo

4 consigli per parlare meglio in pubblico (nella vita reale)

Julio Velasco - LEADERSHIP: i 5 pilastri per gestire con successo il tuo team ~~Come Vincere l'ansia con la respirazione - Perle di Coaching~~ 4 TRUCCHI PER COMUNICARE COME UN PRO ~~Come superare la paura di parlare in pubblico~~ Come vincere l'ansia di parlare in pubblico. Perché le tecniche di motivazione NON ti servono per vincere la paura di parlare in pubblico Public Speaking 3° livello - \"Vincere la paura di parlare in pubblico\"- Zio Mike Life Coach Crescita Personale: Come Vincere La Paura Di Parlare In Pubblico | Marco Scabia | 363 di 365 Vincere la paura di parlare in pubblico Come vincere la paura di parlare in pubblico

Respirazione diaframmatica e paura di parlare in pubblico Parlare In Pubblico E Vincere Eppure è così, perché la paura di parlare in pubblico mi permette di essere concentrato. Semplicemente io so come gestire e vincere la paura di parlare in pubblico. Così la mia paura di parlare in pubblico diventa adrenalina, ossia una emozione funzionale allo scopo, ossia a fare un corso che mantenga le aspettative dei partecipanti.

Superare la paura di parlare in pubblico - tecniche e ...

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Ti è mai capitato di dover esporre una tua idea e di non riuscire a parlare in pubblico, restando paralizzato dalla paura senza sapere cosa dire? La paura di parlare in pubblico è davvero molto comune. Si chiama glossofobia e secondo un sondaggio recente riguarda ben il 40,6% della popolazione italiana.

Esercizi e consigli per vincere l'ansia di parlare in pubblico

Ho lavorato con ragazzi e ragazze di ogni età aiutandoli a vincere la timidezza a parlare in pubblico. In questo video ti spiegherò come faccio ad ottenere q...

Come parlare in pubblico e vincere la timidezza - YouTube

Una persona in genere teme di parlare in pubblico più della morte. Le stime dicono che il 75% delle persone soffre di una forma di ansia o panico quando deve parlare in pubblico.. Il panico e la paura che le persone affrontano spesso si estende a tutti i tipi di presentazioni, inclusi incontri, discorsi, video webinar.

Come parlare in pubblico e vincere la paura ...

Perfezionarsi per parlare e affrontare una platea. Sono Maurizio Pecci e, con questo corso online "Parlare in Pubblico: Tecniche e Metodi per Vincere la Paura" su come parlare in pubblico, desidero approfondire i metodi e le tecniche per affrontare una platea di persone. Verranno analizzati i vari momenti, come si affrontano, cosa accade nella nostra mente (paura e angosce) e come uscire ...

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Parlare in Pubblico: Tecniche e Metodi per Vincere la ...

È possibile vincere la paura di parlare in pubblico in modo facile se si osservano poche e semplici impostazioni come suggerite in questo breve articolo. Come per ogni traguardo che si voglia raggiungere, c'è bisogno di una costanza nell'esercitarsi e non cadere nell'errore di valutazione di credere che siano sufficienti solamente un paio di volte per aver risolto il problema.

Come vincere la paura di parlare in pubblico?

Se ti piace vincere la tua timidezza e parlare spesso in pubblico, leggi quest'articolo per trovare alcuni suggerimenti su come fare. Sia che parli con pochi amici, che sollevi la mano per parlare in classe, o che parli in un'intervista, è sempre una grande idea condividere i tuoi pensieri o semplicemente "parlare a voce alta"!

Come Parlare in Pubblico: 9 Passaggi (con Immagini)

Dall'interrogazione in classe all'esposizione davanti ad un pubblico più vasto, il dover parlare in pubblico può causare ansia e paura. Scopri i 7 consigli ...

Come parlare in pubblico: 7 consigli per superare ansia e ...

Read Free Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza From romance to mystery to drama, this website is a good source for all sorts of free e-books. When you're making a selection, you can go through reviews and ratings for each book. If you're looking for a wide variety of books in

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

La guida pratica sarebbe conclusa ma se vuoi approfondire e capire come affrontare la paura di parlare in Pubblico, ti consiglio di dare un'occhiata al corso per parlare in pubblico [il METODO 4S](#), il metodo specifico e di riferimento in Italia per public speaking per professionisti e imprenditori.

Pauro di parlare in pubblico: 6 strategie vincenti per ...

1) Parlare in pubblico è essenzialmente pratica. Puoi leggere tutti i libri che vuoi ma se non ti alleni non varrà a nulla! Non si può imparare a parlare in pubblico e vincere la paura se no si parla in pubblico. 2) Approfitta di ogni situazione per parlare in pubblico.

COME VINCERE LA PAURA DI PARLARE IN PUBBLICO | Professione ...

Come gestire e vincere la paura di parlare in pubblico col Training Autogeno Ora continuando questo articolo ti spiego come puoi servirti del Training Autogeno per vincere questa paura. Innanzi tutto, devi sapere, che diversi studi scientifici hanno evidenziato che il Training Autogeno è il miglior regime di trattamento nella paura di parlare in pubblico.

Pauro di parlare in pubblico: Come superarla? [Vicenza](#) ...

Per vincere la paura di parlare in pubblico è importante, quindi, lavorare sullo strumento principale: il nostro corpo. Tenerlo allenato, eseguire degli esercizi per migliorare il linguaggio, l'articolazione, il portamento della voce e la presenza scenica, tutto questo ti farà acquisire

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

maggior sicurezza e, di conseguenza, migliorerà le tue performance.

ALLENA CORPO E VOCE PER VINCERE LA PAURA DI PARLARE IN ...

Volete vincere la timidezza in pubblico? Sei una persona timida e vuoi vincere la timidezza in pubblico, così da poter avere una conversazione senza quel senso di ansia e vergogna che rende la vostra vita sociale un vero incubo. Vincere la timidezza in pubblico? La timidezza non è una malattia, ma un senso d'imbarazzo e nervosismo quando ci si trova a contatto con altre persone.

Vincere timidezza in pubblico - Come vincere la timidezza ...

Parlare In Pubblico E Vincere Se ti piace vincere la tua timidezza e parlare spesso in pubblico, leggi quest'articolo per trovare alcuni suggerimenti su come fare. Sia che parli con pochi amici, che sollevi la mano per parlare in classe, o che parli in un'intervista, è ...

Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

parlare in pubblico e vincere La paura di parlare in pubblico è una delle paure più diffuse e pare che anche Cicerone, uno dei più grandi oratori della storia, ammise di avere paura di parlare in pubblico. I motivi risiedono principalmente in due fattori: tutto ciò che è nuovo e pericoloso ci causa stress.

Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza | itwiki.emerson

Download Ebook Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza after getting the soft fie of PDF

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

and serving the associate to provide, you can moreover find other book collections. We are the best place to intend for your referred book. And now, your become old to acquire this parlare in pubblico e

Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Come Superare la Paura di Parlare in Pubblico. Sapevi che parlare in pubblico è la paura numero uno in Nord America? Al secondo posto c'è la paura della morte! Se la paura di parlare in pubblico ti assale sappi che non sei solo. Per prima...

Come Superare la Paura di Parlare in Pubblico - wikiHow

Come vincere la paura di parlare in pubblico: 8 metodi infallibili. ... Per superare la tua ansia e la paura di parlare in pubblico, dovrai farlo. Ancora e ancora. Anche se hai paura. Questa è la dura realtà, e chiunque affermi il contrario probabilmente sta cercando di venderti qualcosa.

Come superare la paura di parlare in pubblico ...

Parlare in Pubblico Per Negati e...x Ansiosi! Le Basi del Public Speaking: Le Tecniche per Superare l'Ansia e Vincere la Paura di Parlare in Pubblico (Italian Edition) eBook: Liguori, Marco: Amazon.co.uk: Kindle Store

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

Nei campi dello studio e del lavoro è possibile essere chiamati a esporre le proprie conoscenze, scoperte, idee di fronte a un uditorio. Anche se per taluni il compito potrebbe essere considerato non eccessivamente arduo, in molti casi può generare un'ansia imposta dalla necessità di comparire di fronte a un pubblico più o meno interessato a ciò che si sta per esporre. L'auspicabile interesse dipenderà in gran parte dal modo di comunicare e di rivolgersi ai presenti, tenendo ben presente quanto sia più facile e interessante, oltre che meglio riuscito, un evento dove un presentatore ben preparato sia consapevole di ciò che sta facendo. Per questo motivo è importante sostenere una preparazione appropriata per allontanare il timore di non essere all'altezza della situazione, eliminando i possibili stati d'ansia e conseguire una presentazione efficace.

Come fa Donald Trump ad imporre il suo volere sugli altri? Quali tecniche usa? Che lo si ami o lo odi, Trump è una delle persone più influenti al mondo e un indiscusso maestro della comunicazione. Un personaggio carismatico e imprevedibile che ha costruito un impero economico, cadendo e risollemandosi più volte, fino a diventare il presidente della prima potenza mondiale. È l'emblema del "sogno americano", un testimone vivente della filosofia del pensiero positivo applicata a tutte le situazioni, senza fare sconti a nessuno. In questo libro, scoprirai la semplice formula di Trump per ottenere ricchezza, carisma e potere -quello vero- anche se ti consideri introverso, timido o impacciato. In fondo, tutti i più grandi comunicatori hanno imparato i loro segreti da qualcun altro. Ecco un assaggio di quello che scoprirai all'interno di "Comunica come Trump" Le tre parole magiche che Trump usa all'inizio di ogni

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

frase per vincere ogni discussione Le tattiche usate da Trump per persuadere, influenzare e dominare gli altri Come diventare popolare e sulla bocca di tutti (in modo positivo) Come apparire come il "maschio alfa" in ogni situazione, senza neanche aprire bocca Come cambiare istantaneamente la percezione delle persone nei tuoi confronti (attenzione: proprio questo è ciò che rende Trump uno dei migliori comunicatori del mondo...) Come convincere una persona a scegliere te e solo te, ignorando completamente la tua concorrenza Come risolvere le obiezioni e i "No", senza risultare fastidioso o maleducato... Leggendo questo libro scoprirai come pensare da "vincente", parlare in modo carismatico, influenzare gli altri ed ottenere il loro rispetto. Grazie a queste tecniche, diventerai un comunicatore efficace, magnetico ed irresistibile. Quindi non perdere tempo, clicca ora sul pulsante "Aggiungi al Carrello" per diventare un maestro della comunicazione! *Lo scopo di questo libro è culturale e didattico. Questo libro non ha scopi politici, pubblicitari o di propaganda.*

Programma di I Segreti per Parlare in Pubblico Tecniche e Strategie di Comunicazione Verbale COSA VUOL DIRE COMUNICAZIONE Come creare un ambiente comunicativo già con due soggetti. Come ottenere una comunicazione efficace attraverso l'immedesimazione. Come annullare tutti i rumori all'interno di una comunicazione. L'importanza di mettere sempre in risalto il focus rendendolo immediatamente riconoscibile. Come ricercare "l'ansia tonica" e scacciare "l'ansia tossica" attraverso la concentrazione. COME IMPARARE A GESTIRE LA VOCE In che modo puoi far arrivare ben scandite le tue parole alla platea. Il segreto per eliminare definitivamente le cadenze tipiche dei dialetti regionali. L'importanza di una buona sillabazione per una buona articolazione. L'importanza degli esercizi diaframmatici prima di

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

iniziare una comunicazione. Come imparare ad articolare bene le parole. **COME AVERE UNA BUONA DIZIONE** In che misura una corretta dizione è indice di professionalità. L'importanza della pronuncia corretta dei dittonghi. L'importanza della pronuncia corretta dei suffissi di avverbi. L'importanza della pronuncia corretta delle vocali. **COME AVERE ARMONIA NEL PARLARE** Come fare in modo che le parole, in una conversazione, escano come un canto. Come percepire il momento di variare il tono e la velocità della voce in una elencazione. L'importanza di non esagerare mai con l'enfasi durante una comunicazione. Come dare il meglio di te fin dall'inizio di una comunicazione. In che modo puoi non insistere nel parlare a una platea di persone disinteressate. **COME CAPIRE LA COMUNICAZIONE NON VERBALE** Come dare una stretta di mano che faccia capire chi sei a chi hai di fronte. L'importanza di non rivolgersi mai al pubblico parlandogli con le mani in tasca. Cercare di non voler leggere a tutti i costi un messaggio non verbale del pubblico. Per l'uomo: l'importanza dell'abito che indossi, degli abbinamenti di stile e di colore. Per la donna: non indossare mai minigonne o abiti succinti. **COME PARLARE IN PUBBLICO** Come gestire lo sguardo e lo spazio attraverso la gestione prossemica del territorio. Come avvicinarsi al pubblico per indurre la confidenzialità. L'importanza di fare sempre una sintesi prima di chiudere il discorso. L'importanza di parlare sempre in piedi almeno per i primi minuti. La durata massima di un discorso per essere efficace e seguito con interesse. **COME PREPARARE E ORGANIZZARE UNA PRESENTAZIONE** Come trasmettere il tuo messaggio in modo tale da farlo ben comprendere al pubblico. Come distinguere con chiarezza ciò che bisogna dire assolutamente e cosa dire se avanza del tempo. Evitare di scusarti per la tua incompetenza o per le scarse doti oratorie. Come lasciare il pubblico a fine discorso con una frase concisa e di sicura presa.

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

#Questa versione contiene esclusivamente il pre-metodo (introduzione) per conoscere e valutare il manuale completo# Se vuoi superare la paura di parlare in pubblico, anche se hai poca esperienza o sei timido, puoi scoprire il METODO 4S. METODO 4S© Che cos'è? Il primo metodo con l'obiettivo preciso di aiutare, in quattro facili passi, chi vuole superare la paura di parlare in pubblico. Con uno stile diretto e senza fronzoli, l'autore spiega un nuovo sistema che consente di acquisire più sicurezza nel comunicare in pubblico con risultati mai immaginati prima. Che cosa imparerai: - Come ridurre drasticamente i sentimenti di paura - Come dominare l'ansia e coinvolgere la platea - Come creare uno stato rilassato e fiducioso - Come comportarsi con il giudizio degli altri - Come gestire le domande scomode nel rispetto dei tempi - Come comunicare in pubblico anche se non sei esperto Paura di parlare in Pubblico. METODO 4S©, è una guida pratica della collana I Facili da Leggere. Anche tu vuoi leggere l'anteprima? Scorri la pagina in alto e clicca sul bottone Gratis

Dale Carnegie ci insegna che non potremo mai liberarci completamente dallo stress ma possiamo attenuarne gli effetti negativi e spesso trasformare i problemi in azioni positive e a nostro vantaggio. L'ansia e le preoccupazioni sono parte del nostro vivere quotidiano, al lavoro come nella vita privata. Molte ansie sono di breve durata. Quando però lo stress persiste, finisce per sottrarti vitalità ed entusiasmo e può portarti al crollo fisico e mentale. Quando senti che la mente è confusa, divisa, persa in una moltitudine di pensieri senza fondamento, è tempo di agire per sostituire ai pensieri negativi qualche elemento di concretezza e ottimismo. Se l'ansia trasforma la luce della tua vita in oscurità, è ora di invertire la rotta. Per superare

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

questi momenti (che capitano a tutti, anche ai più sicuri) devi riaffermare con forza la tua fiducia in te stesso, contenere le paure con l'aiuto della ragione. Ti sarà sicuramente utile ricondurre le grandi inquietudini a micro-problemi per poi chiederti "Sono tutte reali?".

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} span.s2 {font: 14.0px 'Times New Roman'; letter-spacing: 0.0px} . L'audio dell'autoipnosi guidata (durata complessiva: 1 ora e 5 minuti di ascolto) . Audio streaming: puoi ascoltare gli audio direttamente dal tuo tablet o smartphone . Audio download: puoi scaricare gli audio sul tuo computer Questa autoipnosi guidata è una tecnica semplice ed efficace per superare una delle fobie limitanti più diffuse: la paura di parlare in pubblico. Per "pubblico" non si intendono solo le persone che partecipano a una conferenza, ma anche i colleghi di lavoro, il professore universitario con cui si deve discutere l'argomento di un esame o il proprio nucleo familiare. La paura di parlare in pubblico, infatti, può esprimersi anche in situazioni non professionali, più intime, che possono riguardare la vita di tutti i giorni. E tale timore può crescere anche quando si desidera prendere la parola per esprimere la propria opinione. Lo scopo di questa tecnica è guidarti nel profondo del tuo subconscio per cambiare il tuo atteggiamento verso la paura di parlare in pubblico e scoprire la tua meravigliosa energia capace di innescare questo cambiamento e vincere le tue paure. L'autoipnosi è un metodo gentile e delicato per entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, la nostra parte subconscia (o inconscia, i due termini vanno intesi come sinonimi), e comunicare direttamente con questa nostra parte

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

profonda. Con l'autoipnosi parli direttamente all'inconscio, con il linguaggio dell'inconscio. Con questa tecnica parlerai gentilmente con il tuo subconscio e lui gentilmente si farà guidare da te, per risvegliare l'enorme potere creativo che è dentro di te. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per imparare a controllare stress, ansie e paure che ci bloccano quando parliamo in pubblico . Per avere un atteggiamento positivo verso situazioni che non ci sono familiari e ci mettono in tensione . Per entrare in stretto contatto con la nostra mente subconscia, imprimendo in essa nuovi modelli di pensiero e vincere la paura di parlare in pubblico A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole seguire un metodo pratico per superare la paura di parlare in pubblico . A chi vuole esprimere e gestire al meglio le proprie risorse personali e potenzialità professionali . A chi vuole sviluppare la propria capacità comunicativa nella propria vita quotidiana e nel proprio ambito professionale . A chi desidera raggiungere il pieno controllo della propria mente . A chi vuole mettere in pratica una tecnica fondamentale per la propria crescita personale e professionale

Se vuoi superare la paura di parlare in pubblico, anche se hai poca esperienza o sei timido, puoi scoprire il METODO 4S. METODO 4S© Che cos'è? Il primo metodo con l'obiettivo preciso di aiutare, in quattro facili passi, chi vuole superare la paura di parlare in pubblico. Con uno stile diretto e senza fronzoli, l'autore spiega un nuovo sistema che consente di acquisire più sicurezza nel comunicare in pubblico con risultati mai immaginati prima. Che cosa imparerai: - Come ridurre drasticamente i sentimenti di paura - Come dominare l'ansia e coinvolgere la platea - Come creare uno stato rilassato e fiducioso - Come comportarsi con il giudizio degli altri - Come gestire le domande scomode nel rispetto dei tempi - Come comunicare in pubblico

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

anche se non sei esperto Paura di parlare in Pubblico. METODO 4S©, è una guida pratica della collana I Facili da Leggere. Vuoi saperne di più? Scarica ora l'e-book per iniziare a Vincere la tua Paura. Scorri la pagina in alto e clicca sul bottone Acquista

Un ebook pratico per imparare le regole principali di un public speaking efficace Ti senti perso quando ti trovi a comunicare davanti a un vasto numero di persone? Inizi a sudare freddo pensando di parlare a degli estranei? Forse il pensiero di parlare con un numero di persone più grande di quello dei tuoi amici ti rende ansioso? Allora questo ebook è quello che fa per te. In questo percorso pratico e introduttivo conoscerai le basi di un buon public speaking. Saprai come acquisire fiducia in te stesso ed eliminare la paura di parlare in pubblico, conoscerai le chiavi per sbloccare il tuo potenziale di oratore e imparerai i trucchi per preparare un discorso chiaro e convincente, organizzare i tuoi contenuti nel modo migliore e più efficace, in base ai tuoi obiettivi, alla tua personalità e al tuo pubblico. Grazie alle strategie e ai suggerimenti operativi in esso contenuti sarai finalmente in grado di parlare di fronte a un pubblico, far arrivare i tuoi contenuti e le tue caratteristiche dritti a chi ti ascolta, sentirti a tuo agio e goderti pienamente l'esperienza di parlare in pubblico. Perché leggere questo ebook . Per imparare come utilizzare i principi di base del parlare in pubblico . Per sapere come scegliere le parole giuste per trasmettere le tue idee in modo chiaro . Per perfezionare l'arte di leggere il linguaggio del corpo e usarlo per un discorso efficace e di impatto . Per imparare come valutare e migliorare i tuoi contenuti . Per ottenere le conoscenze necessarie per ricercare e usare parole avvincenti A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole seguire un metodo pratico per sviluppare la propria capacità di comunicare e parlare in pubblico . A chi vuole esprimere e

Download File PDF Parlare In Pubblico E Vincere La Timidezza

gestire al meglio i propri contenuti, le proprie risorse personali e potenzialità professionali . A chi vuole sviluppare la propria capacità comunicativa nella propria vita quotidiana e nel proprio ambito professionale . A chi vuole mettere in pratica una serie di suggerimenti operativi e utili per la propria crescita personale e professionale p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px}

Copyright code : 94b5196d089c770b5c1c2b83d03e507b