

REŽISORA VIESTURA MEIKŠĀNA PUBLISKĀS
RUNAS SKOLA

INDIVIDUĀLĀ PROGRAMMA

*Pārlicības iegūšana un prezentāciju
efektivitātes uzlabošana individuālā darbā*



4 IZRĀVIENI

Šī programma ir veidota tā, lai paplašinātu katra cilvēka komforta zonas robežas un spējas uzstāties publikas priekšā bez bloķējoša stresa.

Ir vajadzīgi 4 izrāviens, lai iegūtu pārlicību, uzstādoties publikas priekšā. "Izrāviens" nozīmē, ka Jūs spējat pārvarēt kādu iepriekš traucējošu iekšēju šķērslī vai arī iegūstat jaunu pieredzi vai atklāsmi.

Pirmais izrāviens notiek mirklī, kad Jūs vairs neuztraucaties, ko citi par Jums padomās. Tas ir mirklis, kad Jūs vairāk sākat koncentrēties uz savām spējām, nevis uztraucaties par ārējiem faktoriem.

Otrais izrāviens: Jūs sajūtat, ka publikai ir interesanti klausīties Jūsu runā, Jūs sajūtat, ka publika augstu vērtē Jūs un Jūsu vēstījumu. Jūs nevis noliedzat pozitīvo publikas reakciju, bet pieņemat to kā apliecinājumu. Šajā posmā parādās un sāk augt ticība saviem spēkiem.

Trešais izrāviens: Jūs sākat izbaudīt atrašanos publikas priekšā. Jūs varat pārteikties vai kļūdīties, bet tas Jūs vairs neuztrauc. Publiskā runa Jums sagādā baudu. Jūs jūtaties uzlādējies pēc uzstāšanās.

Ceturtais izrāviens: Šajā posmā Jūs jau zināt, ka esat jaudīgs runātājs. Jūs zināt, ka varat brīvi uzstāties jebkuras publikas priekšā un zināt, kas jādara, lai šī uzstāšanās būtu izcila. Jūs zināt, kā kontrolēt to, kā jūtas Jūsu publika.

5 GALVENIE ŠĪS PROGRAMMAS VIRZIENI

Uztraukums katram cilvēkam izpaužas savādāk, un tā intensitāti ietekmē ļoti dažādi un ļoti personiski apstākļi - negatīva pieredze, bailes no autoritātēm, bailes kļūdīties, utt. Tādēļ visefektīvāk šo problēmu var atrisināt individuālā darbā, saprotot katra cilvēka pieredzi, un izveidojot attiecīgu plānu, ar kura palīdzību soli-pa-solim var nonākt līdz nepieciešamajiem izrāvieniem.

Mēs strādāsim ar **balsi, tekstu, komforta zonas paplašināšanas uzdevumiem, elpošanas vingrinājumiem un bloķējošā stresa pārvarēšana vingrinājumiem.**

#1 Darbs ar balsi

Tās būs 4 individuālas klātienes nodarbības ar Zani Šmiti. Balss ir viens no svarīgākajiem pārlicības iegūšanas mehānismiem, jo mēs dzirdam savu balsi un viegli no tās ietekmējamies. Zane Šmite diagnosticēs Jūsu konkrēto balss stāvokli, parādīs vingrinājumus, kas visefektīvāk derēs tieši Jūsu gadījumā, lai Jūs iegūtu dziļāku, dabiskāku un jaudīgāku skanējumu.

5 GALVENIE ŠĪS PROGRAMMAS VIRZIENI

#2 Darbs ar tekstu

Tieši teksts bieži vien kļūst par galveno iemeslu diskomfortam, jo to ir grūti atcerēties, vai tas ir sarežģīti izveidots. 6 individuālo nodarbību laikā ar režisoru Viesturu Meikšānu Jūs strādāsiet ar konkrētu teksta materiālu un iemācīsieties to izveidot tā, lai tas nekļūtu par šķērslī. Šīs individuālās nodarbības notiks tiešsaistes režīmā.

#3 Komforta zonas paplašināšana

Izaicinājumu sērija, kas dos Jums iespēju paplašināt savu komfortu zonu. Lai notiktu vajadzīgie iekšējie izrāvieni, ir svarīgi spēt sevi pārvarēt. Spēja pieņemt lēmumu, spert soli nezināmajā un sajūst adrenalīnu no tā, dos Jums iespēju pieradināt sevi pie šādiem izaicinājumu stāvokļiem. Šis ir treniņš, kura laikā satikšanās ar savu diskomfortu kļūst par jaunu teritoriju iepazīšanu. Tas ir kā izpētes piedzīvojums. Vienreiz nedēļā Jums vajadzētu izpildīt jaunu izaicinājuma uzdevumu.

#4 Kā pārslēgt bloķējošo stresu pozitīvā adrenalīnā

E-pastu sērija, kurā katru nedēļu Jūs saņemsiet jaunu video materiālu ar dažādām tehnikām un ieteikumiem, kas palīdzēs apgūt neverbālās komunikācijas vingrinājumus, ieteikumus, kā izvairīties no teksta aizmiršanas, un visu par pareizu sagatavošanos. Viss, ko Jūs darāt pirms uzstāšanās, noteiks Jūsu prezentācijas veiksmi.

#5 Elpošanas vingrinājumu kopums

Zanes Daudziņas elpošanas vingrinājumu kopums. Šis ir digitālais ieraksts, kur Zane Daudziņa precīzi parāda vairāku elpošanas vingrinājumu tehnikas, kuras palīdzēs labāk noskaņoties īsi pirms uzstāšanās.

KĀ NOTIKS ŠĪS APMĀCĪBAS?

Visi 5 saturiskie virzieni tiek realizēti 6 nedēļu laikā. Apmācības notiks klātienēs un tiešsaistes formātos. Kā arī jauni video materiāli tiks sūtīti katru nedēļu e-pastu sērijā.

Ļoti svarīga šīs programmas sastāvdaļa ir PRAKSE.

Tas nozīme, ka vismaz vienu reizi nedēļā Jums būs jānorunā kāda savas runas daļa nelielām testa auditorijām. Pirmajā nedēļā notiek darbs ar Jūsu teksta materiālu, un sākot no otrās nedēļas Jūs jau prezentējat savu runu nelielām auditorijām (kopā 5 reizes).

Runas skola apņemas noorganizēt šādas nelielas testa grupiņas ar 2-4 cilvēkiem, kā arī sameklēt iespējas uzstāties līdz 15 cilvēku lielai auditorijai.

INDIVIDUĀLĀS PROGRAMMAS CENA

997eur + PVN

Darbs ar tekstu.

Viesturs Meikšāns. 6 nodarbības 75min katra. Tiešsaistes formāts.

Darbs ar balsi.

Zane Šmite. 4 nodarbības. 75 min katra. Klātienēs formāts.

E-pastu sērija.

6 jauni video materiāli ar vingrinājumiem un ieteikumiem katru nedēļu.

Elpošanas vingrinājumi.

Digitāls formāts. 40min programma.

Izaicinājumi.

Patstāvīgs darbs.

Prakse.

Vienu reizi nedēļā jāuzstājas nelielām testa auditorijām (kopā 5 reizes).

PAPILDUS

JŪS VARĒSIET BEZMAKSAS APMEKLĒT:

1) Runas skolas 3 lekciju ciklu par publisko runu (7,5 stundas)

90eur vērtībā

2) Iegūt lekciju par Storytelling prasmēm un Storytelling palīgmateriālu "7 izcili stāsti un to analīze" (3 stundas)

44eur vērtībā

RUNAS SKOLA ir Latvijā vienīgā publiskās runas skola, kur pazīstami skatuves mākslas profesionāļi, speciāli izveidotās darbnīcās un lekcijās, palīdz sagatavoties atbildīgām prezentācijām vai darba intervijām

VIESTURS MEIKŠĀNS

Viesturs Meikšāns ir profesionāls teātra un operas režisors ar vairāk nekā 30 iestudējumiem Latvijā un Krievijā. Strādā ar vadošajiem Latvijas teātra un operas māksliniekiem jau 15 gadus. Vairākkārtējs Spēlmaņu nakts, Lielās Mūzikas Balvas un Dienas Kultūras balvas laureāts
TEDX Rīga konsultants publiskās runas jautājumos.
Runas skolas dibinātājs un lektors.

ZANE ŠMITE

Balss atvēršanas eksperte, vokālā pedagoģe Mūzikas akadēmijā, grupas Ilgi ilggadēja dalībniece. Strādā ar zinātniski pamatotām metodēm, apvienojot tās ar savu pedagoģijas pieredzi. Runas skolā vada balss atvēršanas darbnīcas, sniedzot ļoti padziļinātu izpratni par skaņas rašanos, skaņas veidošanas mehānismu. Zane spēj katram dalībniekam atrast pareizos vingrinājumus, lai balss skanētu tā kā mēs vēlamies, nevis tā kā sanāk.