

Esiinny luontevasti – Selätä esiintymisjännitys – uutuuus

→ 25.4.2012



Ymmärrä jännitystäsi, jotta opit hallitsemaan sitä. Opi tunnistamaan myös vahvuutesi.

Hyödyt

Valmennuksen aikana käymme läpi tapoja joilla voit käsitellä, lieventää ja tulla toimeen esiintymisjännityksen kanssa.

- opit tuntemaan itsesi esiintyjänä
- pystyt käsittelemään esiintymisjännitystä
- saat tukea esiintymisen eri tilanteisiin
- saat asiantuntijan vinkkejä esiintymiseen
- opit erilaisia rentoutus- ja mielikuvatekniikoita.

Kenelle

Valmennus sopii kaikille esiintymis- ja presentaatitilanteita jännittäville. Voit olla ollut työelämässä jo pidempään tai vasta urasi alkuvaiheessa.

Valmennusmenetelmät

Teemoja käsitellään vuorovaikutteisen luennoinnin, esimerkkien, harjoitusten ja yhteisten keskustelujen avulla.

Ohjelma

Koulutuspäivä alkaa klo 8.30 aamukahvilla ja päättyy klo 16.00

- Työkaluja
- esiintymisjännityksen
- hallintaan

Jännityksen lieventämisen keinot

- Kontaktin luomisen tekniikat
- Yleisön aktivoiminen
- Mielikuva- ja rentoutusharjoitteet

Interaktiivisuus esiintymistilanteissa

- Asiallisen tylsästä vakuuttavaan esiintymiseen
- Ilmaisu ja uskallus
- Anna yleisön auttaa sinua

Esiintyjän ilmaisu

- Tunnista vahvuutesi
- Laita itsesi likoon esiintyjänä
- Opi joustavuutta ja liikkuvuutta
- Esiintyjän '10-sormitekniikka'

Valmentaja

Simo Routarinne on tehnyt toiminnallisia, tehokkaita vuorovaikutus- ja esiintymiskoulutuksia yrityksille ja yhteisöille jo yli 15 vuoden ajan. Simon vahvuutena on se, että hän ei pelkää luennoi, vaan käyttää toiminnallisia menetelmiä: luvassa on konkreettisia, helppoja ja hauskoja käytännön harjoitteita ja simulaatioita – oma kokemus jättää syvemmän muistijäljen kuin pelkkä kuuntelu ja katselu.

Koulutuspaikka

Valmennus järjestetään Inforin Titania-koulutus-studiolla Eteläinen Makasiinikatu 4 (2.kerros), Helsinki. Studio ja sen tekniikka soveltuvat hyvin esiintymis- ja mediakoulutuksiin.

Hinta

Osallistumismaksu on 670 € + (alv. 23 %). Hinta sisältää oppimateriaalit sekä kahvit ja lounaat.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot

Ilmoittaudu viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua: verkossa www.infor.fi tai sähköpostilla rea.lahdesmaki@tat.fi tai puhelimitse 050 527 2198/Rea Lähdesmäki

HUOM! Valmennukseen otetaan max. 10 henkilöä. Kysy myös peruutuspaikkoja viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Lisätietoja:

Taina Hanikka, p. 040 451 4215, taina.hanikka@tat.fi
tai Rea Lähdesmäki, p. 050 527 2198, rea.lahdesmaki@tat.fi

Peruutusehdot

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen peruista koulutuksista perimme 50 % osallistumismaksusta. Kaksi arkipäivää ennen koulutusta ja sen jälkeen peruista koulutuksista perimme osallistumismaksun kokonaisuudessaan. Koulutuksen siirtämisestä perimme siirtymismaksun, jos ilmoittautunut haluaa siirtää osallistumisensa myöhempään koulutukseen ja viimeinen ilmoittautumispäivä on jo ohi.

Infor pidättää oikeuden muutoksiin.

Tutustu myös muihin Inforin esiintymis- ja mediakoulutuksiin:

- Nauti esiintymisestä (2pv)
- Mediaesiintymisen tehopäivä (1 pv)
- Onnistu neuvotteluissa (2 pv)
- Esiintyminen – Presentation Skills (1 pv)

Lisätietoja www.infor.fi.

Räätälöidyt esiintymisvalmennukset

Haluatko henkilökohtaista esiintymistaitojen sparrausta omaan aikatauluusi sopivina ajankohtina ja sinulle räätälöidyllä ohjelmalla?
Räätälöimme vuosittain satoja esiintymis-, media- ja neuvotteluvaihtoehtoja eri alojen yhteisöille ja yksilöille.
Lisätietoa räätälöidyistä valmennuksista www.infor.fi tai ota yhteyttä – Paula Pauniahon, p. 050 623 45, paula.pauniah@tat.fi.



INFOR

Kehittäjä. Valmentaja. Kumppani. Sparraaja. Kehittämällä osaamista olet tulevaisuuden tekijä. Opit, uskallat, hallitset.

Me tutkimme, haastamme ja koulutamme, ohjaamme oikealle reitille ja tuloksiin. Olemme osa TAT-ryhmää, johon kuuluvat myös Finnfacts, Taloudellinen tiedotustoimisto ja T-Media. Tarjoamme menestyksen reseptejä tiedonnälkään ja osaamisen janoon. Viestimme, vaikutamme, kehitämme ja autamme asiakkaitamme onnistumaan.