

Kõnekoolitus „Avalik esinemine!

Koolitus seab eesmärgiks aidata Teil leida mitte ainult täiendavaid meetodeid oma töö efektiivsemaks muutmiseks, vaid ka paljundada arusaamist, et avalik esinemine on vaid kõnelemise eriolukord. Seega – kui me oleme võimelised kõnelema, siis oleme võimelised ka esinema.

Aga – me kõik oleme kohanud esinejaid, kelle jutt võib olla küll huvitav, aga ei jõua meieni: see on kas raskesti mõistetav, ebakindel, kaob kõneleja ärevusse või lihtsalt ei kosta esimesest reast kaugemale. Või veelgi hullem – me kuuleme kõike, aga ei usu, mida kõneldakse ja meil on sellest ükskõik. Samas suudab mõni teine esitada oma seisukohti väga selgelt ja enesekindlalt. Ta on veendunud oma arutluste õigsuses ja tal tundub vaja olevat, et kuulaja hakkaks mõtlema samamoodi. Kuidas seda saavutada?

Kuidas ületada takistusi, mis meid esinemise situatsioonis hakkavad kammitsema ja meid muutma teisteks inimesteks? Kuidas kaotada ebamugavustunne esinemisel, kuidas saavutada enesekindlus? Kuidas kaotada „hirm kohtuotsuse” eest? Miks tihti öeldud tõe ei loe ja ei mõju? Miks on mõnda kõnelejat raske jälgida? Miks ei tule õiged sõnad kohe meelde?

Kuidas kaotada aja defitsiit? Millest toitub veenvus?

Neile ja paljudele teistele võimalikele küsimustele leiduvad selles koolituses vastused.

Võimalikud vastused, sest selle ühe ja õige peab kõneleja ise lõpuks välja peilima. Selleks on oluline, et ta näeks Suurt pilti, mis kõnelemine ON. Koolitus seab sellega eesmärgiks mitte ainult edastada nippe ja päästerõngaid, vaid arusaamist takistustest, mis segavad meid olla meie ise ja mis segavad meid teistenii jõudmast. On olemas seaduspärasused, mida peame meeles pidama, olenemata meie elukutsest.

Programm

Sissejuhatus

Kõnelemine ja esinemine
Kõnelemine kui suhtlemine
Kõnelemine kui eneseväljendus.
Kõnelemine kui dialoog
Hääl ja keha

„Mina“ väärtustamine ehk valmisolek kõnelemiseks

Millised probleemid seostuvad avaliku esinemisega ja rääkimisega üldse? Kuidas saavutada enesekindlust ja vabaneda krambis olekust?

Enesetunne ja selle psühhofüüsika, Millest sõltub hea enesetunne?

Psühholoogiline toetuspunkt

Füüsiline toetuspunkt

Infokanalid. Averbaalne informaatika. Infolekked

Lihaspinged ja nende mõju

Kehakeel e.asend, liigutused, miimika

Hingamine kui energeetiline protsess

Hingamise põhiprobleemid

Kõneaparaadi valmisolek.

Hääl, selle vabastamine ja suhtumine oma häälde

Artikulatsioon e.lihasvilumus
Keha tahte äratamine

Mõtte väärtustamine

Milles seisneb mõtte (info) selgus mõistetavus ja mõjuvus? Milles peituvad takistused mõtte edastamisel?

Mõistmine

Keele psühholoogia ja grammatika

Kõne liigendamine

Loogiline rõhk ja psühholoogiline rõhk

Olulise ja ebaolulise eraldamine

Terviklikkus ja Osadus

Kõne struktuur. Küsimused antiteesid võrdlused, metafoorid, lood.

Kuulaja väärtustamine

Ethos, pathos ja logos

Suhtlustõkked

„Rasked olud”

Omad ja võõrad

Erinevad kuulajad

Kuulaja staatus

Kogumine ja saatmine