

KALBĒK VIEŠAI  
**LAISVAI**



# KALBĖK VIEŠAI LAISVAI

Tai praktiniais – patyriminiais metodais grįstas seminaras viešojo kalbėjimo ir socialinės drąsos kompetencijų tobulinimui.

## Kam skirtas?

Visiems, kuriems tenka kalbėti viešumoje, pristatyti savo veiklą ar produktą, vesti seminarus ar susirinkimus. Norintiems tobulėti, nugalėti savo viešojo kalbėjimo baimę, lavinti kūno kalbą.

## Dalyvių skaičius

Nuo 8 iki 20 žmonių grupė  
(paprastai su 12 žmonių dirbti yra optimalu)

## Trukmė

8 akad. val. iki 24 akad. val.

## Nauda

- Patobulintas **scenos baimės valdymas**.
- Patobulintas **kūno, gestų, balso ir kvėpavimo valdymas** viešų pasisakymų metu.
- Sustiprintas **pasitikėjimas savimi**
- **Bendras išlaisvėjimas** situacijose reikalaujančiose socialinės drąsos ir įtaigaus kalbėjimo.

## Procesas

Viešojo kalbėjimo pagrindai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viešojo kalbėjimo perteikimo būdai ir priemonės</li><li>• Tinkamas pasiruošimas prieš sakant viešą kalbą</li><li>• Efektyvus pasisakymas įvairioms grupėms</li><li>• Scenos baimės valdymas</li></ul>
Balso, kvėpavimo ir kūno lavinimas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balso aparato valdymas</li><li>• Taisyklingo kvėpavimo valdymas</li><li>• Savo kūno ir gestų pajutimas</li><li>• Žvilgsnio kontroliavimas prieš auditoriją</li></ul>
Praktiniai išbandymai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viešojo kalbėjimo suvokimas ir įsisąmoninimas per improvizaciją</li><li>• Emocijų jungimas su tekstu</li></ul>
Naudingi patarimai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vidinių ir išorinių resursų, naujų galimybių bei sprendimų, turinčių įtakos viešajam kalbėjimui atradimas</li></ul>

**Tikimės sėkmingo bendradarbiavimo!**

