

## Začněte svou cestu s námi

**Přednáška** / "Večer na téma" představující unikátní metodu pro zdokonalení veřejného vystupování i každodenní komunikace.



# SÍLA PŘIROZENÉHO A UVOLNĚNÉHO PROJEVU

přednáší

**Kateřina Janečková**

Na přednášku může navazovat praktický workshop.

**PŘEDNÁŠKA**

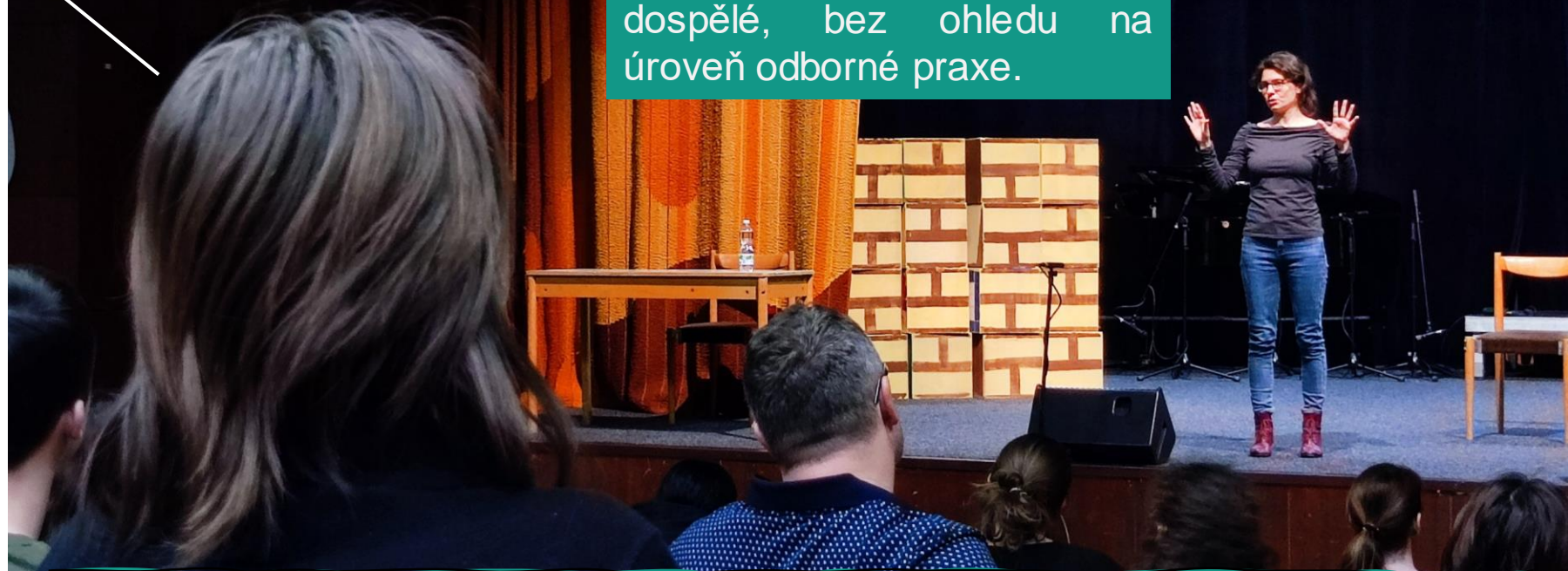
počet účastníků dle kapacity místa konání

**WORKSHOP**

pro skupiny do 8 lidí

# PŘEDNÁŠKA

Populárně-naučné téma a unikátní vzdělávací metoda přínosná jak pro děti, tak pro dospělé, bez ohledu na úroveň odborné praxe.



## TÉMATA PŘEDNÁŠKY:

- Schopnost vystupovat / prezentovat **uvolněně**
- **Tělo jako hlavní nástroj komunikace**
- Porozumění a **stanovení hranic komfortní zóny**
- **Harmonie mezi tělem a myslí**, klíčovými nástroji pro důvěryhodné vystupování
- **Překonání snaživosti a nejistoty**, které znamenají "křeč"
- Rozdíly, **jak vnímáme sami sebe a jak nás v různých situacích vnímají ostatní**
- Práce s **trémou**
- **Získání a udržení pozornosti posluchačů / diváků**
- **Ovládání rušivých elementů vnitřních pocitů v stresových situacích a další**

Přednáška zahrnuje dvě části, včetně přestávky a následé diskuze s účastníky.

Doporučený čas je mezi 1,5 a 3 hodinami. Dobu trvání lze upravit dle konkrétních potřeb.

Přednáška je vhodná pro neomezený počet účastníků, konkrétní kapacita závisí na místě konání akce.

TEORETICKÉ POZNÁNÍ  
I MOŽNOST OSOBNÍHO PROŽITKU



# WORKSHOP

NAVAZUJÍCÍ NA PŘEDNÁŠKU

Nabízí účastníkům možnost prakticky vyzkoušet všechny techniky, tipy a triky z přednášky. Tím získají nejen osobní zážitek, ale i profesionální rady a individuální zpětnou vazbu.



4 h



8

## TÉMATA WORKSHOPU:

- Principy veřejného vystupování
- Tři základní napětí těla
- Průběžné jednání a vnitřní monolog
- Poznání svého typu a toho, jak působíte na lidi
- Naučit se ovládat rušivé elementy svých emocí ve vnějším projevu
- Shrnutí kurzu a rekapitulace všech nových poznatků v závěrečném cvičení
- Zpětná vazba každému účastníkovi a další

*Pro účastníky přednášky je cena zvýhodněna*



PŘIJMETE PŘIROZENOST  
ZA STANDARDNÍ STAV

# KATEŘINA JANEČKOVÁ

HEREČKA

LEKTORKA

KOUČKA

## HEREČKA



Herečka s téměř třicetiletou praxí, vás provede **cestou k vlastní autentičnosti**.

### Účinkuje v divadle i TV:

Ošklivka Katka, Ulice, Labyrint, Táta v Nesnázích, Národní třída (*nominace na českého Lva*) atd.

## LEKTORKA

Specializuje se na **rozvoj osobního projevu**, poskytuje individuální zpětné vazby a doporučení k dalšímu růstu.

Vystudovala činoherní konzervatoř a VŠ na Hamu v oboru Nonverbální divadlo.



## KOUČKA

Jako koučka vede k hlubšímu sebepoznání a **pomáhá objevovat nové přístupy** a překonávat výzvy.