



29.3.2023 | Seinäjoki, Seinäjoki Areena, kokoustila B90

Ota tilanne haltuun – improvisaatiosta iloa ja varmuutta esiintymiseen 29.3.2023 Seinäjoki

Aiheuttaako esiintyminen sinulle jännitystä, ahdistusta tai haluatko lisätä omaa varmuuttasi esiintyjänä? Voit olla kokenut puheiden pitäjä tai sitten puheiden pitäminen tarkoittaa hyppyä epämukavuusalueellesi. Tämä koulutus on sinua varten!

Koulutus sopii erinomaisesti heille, joita esiintyminen, puheiden pitäminen tai haastattelutilanteet jännittävät tai haluat vain lisätä omaa varmuuttasi ja uskoa itseesi. Pelko mokaamisesta esiintymistilanteessa voi luoda ylitsepääsemättömän ahdistuksen, jonka kanssa on vaikeaa esiintyä luonnollisesti. Tässä koulutuksessa lisäät omaa itsevarmuuttasi ja pääset eroon epäonnistumisen pelosta.

Teatteriohjaaja, näyttelijä ja käsikirjoittaja Juulia Soidinahan luotsaamassa työpajassa osallistujat pääsevät ryhmässä tutustumaan improvisaatioharjoitteisiin, joiden avulla ryhmätyöskentelyyn tuodaan mukaan iloa ja huumoria. Improvisaation perusajatus, "moka on lahja", antaa osallistujille eväitä hyväksyä omia erheitään lämmimhenkisessä tunnelmassa.

ALKAA

29.03.2023 13.00 -
29.03.2023 16.00

SIJAINTI

Seinäjoki Areena, kokoustila B90,
Seinäjoki

JÄSENHINTA

320 €

(+alv 24%)

HINTA

420 €

(+alv 24%)

Hintaan sisältyy koulutuksen ohella koulutusmateriaali ja ohjelmaan merkityt tarjoilut.

Kuvaus

Työpajan aikana kutkutellaan myös nauruhermoja, nautitaan yhdessä tekemisestä sekä innostutaan unohtamaan ajan kulku. Kaikki harjoitteet ovat matalan kynnyksen harjoitteita, joihin kuka tahansa, ilman aiempaa esiintymiskokemusta, pystyy hyppäämään mukaan. Harjoitteita tehdään ryhmässä.

Työpaja sisältää virittämistä läsnäoloon sekä vuorovaikutukseen, josta siirrytään ryhmähenkeä kohottaviin hetkiin. Työpajassa kokeillaan esiintymistilanteita matalan kynnyksen harjoitteilla, annetaan vinkkejä mielen ja kehon rentouttamiseen sekä varmaan esiintyilyyn.

Työhyvinvointityöpajojen ohjaajana toimii teatteri-ilmaisun ohjaaja (YAMK) Juulia Soidinaho. Soidinaholla on ylempi korkeakoulututkinto soveltavasta taiteesta ja taiteen uusista konteksteista Turun AMK Taideakatemiasta. Soidinaholla on kymmenen vuoden kokemus työhyvinvointityöpajojen ohjaamisesta erilaisille yrityksille ja yhteisöille. Taiteellisen työn lisäksi hän opettaa Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa taiteen soveltavia muotoja sosiaali- ja terveysalalla.

NO SHOW-MAKSU

Olemme ottaneet käyttöön No show -maksun. Haluamme toimia vastuullisesti ja toivomme myös osallistujiemme toimivan samoin osallistuen ilmoittautumiinsa tapahtumiin. Tavoitteemme on minimoida tapahtumissa mahdollisesti syntyvää ruokahävikkiä. No show -maksu lähetetään tahoille, jotka ovat ilmoittautuneet tapahtumaan, mutta eivät saavu sinne.

Koulutuksissa no show -maksu on koulutuksen täysi hinta. Mahdollinen aineisto lähetetään koulutuksen jälkeen.

Maksuttomissa tapahtumissa no show -maksu on 20 €.

Ohjelma

13.00 Tervetuloa ja työpaja alkaa!

14.15 Kahvitauko

16.00 Työpaja päättyy

Asiantuntijat

Juulia Soidinaho

Teatteri ohjaaja

Etelä-Pohjanmaan kauppakamari

06 429 8100
ep@kauppakamari.fi

Peruutusehdot

Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta vähintään kaksi (2) viikkoa ennen tilaisuutta. 13–7 vuorokautta ennen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan 50 % osallistumismaksusta ja tämän jälkeen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan koko osallistumismaksu.

Etelä-Pohjanmaan kauppakamarilla on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään neljä (4) arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.

Oikeudet muutoksiin

Pidätämme oikeuden mahdollisiin hinnan- ja ohjelmanmuutoksiin.