



# Sinussa on kaikki -esiintymistaidon kurssi

Jännittääkö esiintyminen? Miten saisin sitä voimaa ja rohkeutta, joka minulle kuuluu omassa ilmaisussani? Mitä kaikkea minussa jo on valmiiksi kehittääkseni esiintymistaitojani? Millaisia työkaluja tai tapoja voin käyttää vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa?

**T**ämän työpajan aikana tutkitaan läsnäoloon ja vuorovaikutukseen liittyviä konkreettisia asioita. Harjoitellaan yksilöinä sekä ryhmässä esiintymisen taitoja osallistujien omista lähtökohdista. Teemoina kulkevat rohkeus, voimaantuminen, hyväksyntä ja oma ilmaisu. Työpajan tärkeänä pilarina on puheäänen harjoittelu sekä tutkiminen – oman äänen löytäminen. Verkko-työpajan ympäristössä kaikille on tilaa olla turvallisesti oma itsensä.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse olla rohkea esiintyjä, mukaan voi tulla myös vain viihtymään – luvassa on samaan aikaan niin viihdyttävä kuin opettava työpaja. Kurssin ohjaa esiintymiskouluttaja Mika Tepsa, jonka alter egon Pola Ivankan glamourissa puuhkat ovat kietoutuneet hyvin sekaisin myös arjen kohtaamisiin.



## KENELLE?

Kaikille mielenterveysyhdistysten ihmisille, jotka kaipaavat rohkaisua ja iloa ilmaisuun, vahvistusta itseluottamukseen ja esiintymiseen.

## Verkossa

**Kurssipäivät:** 27.4. ja 4.5.

**Kellonajat:** 13–14.30

**Paikka:** Verkkokurssi, toteutetaan Zoom-alustalla

**Ohjaaja:** Puhe- ja lauluäänen valmentaja & esiintymiskouluttaja Mika Tepsa

**Lisätietoja:** Nina Tuittu, nina.tuittu@mtkl.fi, 040 723 8682

## Mitä maksaa?

Osallistuminen on maksutonta

**Hae mukaan:** 22.4. klo 15 mennessä: [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (hae hakusanalla sinussa on kaikki)

**Mukaan mahtuu:** 20

**Mahduinko mukaan?** Kurssi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Mielenterveyden  
keskusliitto



Taiteen edistämiskeskus  
Centre for konstfrämjande  
Arts Promotion Centre Finland