



Maksuton
kurssi

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?

Tämän 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 puheäänien harjoittelu sekä tutkiminen – oman äänen löytyminen. 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 rohkeutta ja iloa ilmaisuun, vahvistusta itseluottamukseen ja esiintymiseen.

Verkossa

Kurssipäivät: 6.10. ja 19.10.

Kellonajat: 13–14.30

Paikka: Verkkokurssi, toteutetaan Zoom-alustalla

Ohjaaja: Puhe- ja lauluäänien valmentaja & esiintymiskouluttaja Mika Tepsa

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

Mitä maksaa?
Osallistuminen on maksutonta

Hae mukaan: 3.10. klo 15 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (hae hakusanalla *sinussa on kaikki*)

Mukaan mahtuu: 20

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 4.10. oletko mahtunut mukaan.



Mielenterveyden
keskusliitto



Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland