

## ESIINTYMISTAITOJA JÄNNITTÄVILLE IHMISILLE HAKU PÄÄTTYY 21.3.2027

<b>LAAJUUS</b> 20 t	<b>AJANKOHTA</b> 3.4.2027 -24.4.2027	<b>PAIKKA</b> Kälviä	<b>OPPILAITOS</b> Keski-Pohjanmaan kansanopisto	<b>HINTA</b> 115 €	<b>HAKEMINEN</b> Ilmoittautuminen on päättynyt 21.3.2027
------------------------	---	-------------------------	--	-----------------------	---

### Kohderyhmä

Kenelle tahansa, joka jännittää esiintymis- tai esittämistilanteita. Kurssi on oivallinen niille, jotka ammatissaan tai harrastuksessaan esiintyvät tai esittävät ja niille, jotka jännittävät toisten seurassa sekä kaikille siltä väliltä!

### Sisältö

Erlaisia esiintymistilanteita, pieniä ja isompia, tulee meille kaikille. Mitä tehdä, kun sydän hakkaa, kädet hikoavat, sanat unohtuvat? Tule kokeilemaan, miten jännityksen kanssa voi tulla toimeen tai jopa ystävystyä! Opi tuntemaan paremmin itseäsi esiintyjänä ja tutustumaan keinoihin hallita jännitystä.

Kurssi sisältää alustuksia, keskustelua, rentoutumisharjoituksia, pieniä kokeiluja ja harjoituksia oman kiinnostuksen mukaan. Saa tehdä ja saa seurata, miten itse haluaa. Ollaan osana rentoa ja sallivaa ilmapiiriä.

Aikataulu

- aloitusviikonloppu 3.-4.4.2027 la-su klo 9.30-15.00 (12 h)
- etäyhteydellä ke 14.4. (2h)
- päätöspäivä la 24.4 klo 9.30-15.00 (6h)

Keski-Pohjanmaan kansanopisto tarjoaa lounaan lauantaina ja sunnuntaina.

### Lisätietoja

Opistolla on mahdollisuus majoittua 35 euroa/yö jaetussa 2 hh huoneessa. Majoitushinta sis. aamupalan ja liinavaatteet.

Lisätietoja kouluttaja Janne Turunen NLP Trainers' Trainer & NLP Coach, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti 050- 546 9630 jannetu@kase.fi

Päätös kurssin toteutumisesta perustuu ilmoittautuneiden määrään. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen peruutetusta paikasta perimme 50 % kurssihinnasta. Keski-Pohjanmaan kansanopistolla on oikeus peruuttaa koulutus, mikäli ryhmäkoko jää liian pieneksi.

Lisätietoja hakeutumisesta  
info.kansanopisto(at)kpedu.fi