



ESIINTYMISTAITOJA JÄNNITTÄVILLE IHMISILLE

LAAJUUS	AJANKOHTA	PAIKKA	OPPILAITOS	HINTA	HAKEMINEN
22 t	25.10.2025 -22.11.2025	Kälviä	Keski-Pohjanmaan kansanopisto	85 €	Ilmoittautuminen päättyy 12.10.2025

Sisältö

Erilaisia 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.

Kokoontumiset:

- 25.-26.10.2025 la-su klo 9.30-15.00 (Keski-Pohjanmaan kansanopisto, Kälviä)
- 5.11.2025 ja 12.11.2025, etäyhteydellä verkossa 2 x 2 t
- 22.11.2025 päätöspäivä la klo 9.30-15.00 (Keski-Pohjanmaan kansanopisto, Kälviä)
- Kansanopisto tarjoaa lounaan lähiopetuspäivinä

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

Lisätietoja

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

Käytännönjärjestelyt koulutussihteeri Seija Prittinen, p. 040 808 5035 tai [info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)

Lisätietoja hakeutumisesta
[info.kansanopisto\(at\)kpedu.fi](mailto:info.kansanopisto(at)kpedu.fi)