

Për folësit e rinj

'Zëri dhe Të FOLURIT në PUBLIK

Frymëmarrja/Zëri/Trupi/Teksti

Ju prezantojmë programin e të rinjve për këtë sezon:

"Zëri dhe Të FOLURIT në PUBLIK"

një kombinim i bukur i teorisë, praktikës, stërvitjes për një komunikim efikas 🗣️ ✨

Ky program është për ata të rinj që bëjnë prezantime në diploma, konferenca, projekte, aktivitete qytetare, programe artistike, etj. dhe keni vërë re se:

- 👉 U ka penguar brishtësia me Zërin, fytyrën ose probleme të tjera shëndetësore - drojë, tension apo ndjesi të pakëndshme në trup ndërkohë që duhet të prezantoheni;
- 👉 Dëshironi të mësoni më shumë për veten, zërin, drojën nga të folurit në publik dhe sistemin nervor;
- 👉 Jeni një person (i ndjeshëm) me shumë mendime dhe ndjenja të përziera;
- 👉 Jeni gati të dëgjoni mençurinë e trupit tuaj dhe të kuptoni mundësitë;
- 👉 Dëshironi të përdorni Zërin tuaj në një nivel më të thellë (personalisht dhe/ose profesionalisht);
- 👉 Jeni gati për ndryshim dhe rritje personale;
- 👉 Nëse dëshironi të përmirësoni shëndetin dhe mirëqenien tuaj (vokale).;

Gjatë këtij programi do të mësoni dhe praktikoni:

- ✎ Si të krijoni një mundësi të re me Zërin dhe Praninë tuaj, ndërkohë që u duhet të prezantoni provime, projekte apo çfarëdo aktiviteti në publik;
- ✎ Si të sintonizoheni me sinjalet e trupit tuaj;
- ✎ Si të njihni mundësitë e Zërit tuaj;
- ✎ Si të përmirësoni/fuqizoni dhe çlironi Zërin në raport me lëvizjen dhe shqisat;
- ✎ Si të relaksoni trupin tuaj dhe të qetësoni sistemin tuaj nervor;
- ✎ Si të përpunoni emocionet tuaja në një mënyrë të butë, të sigurt dhe të shëndetshme
- ✎ Si ta lidhni zërin me emocionet për një menaxhim dhe siguri;
- ✎ Si t'i zbatoni ushtrimet në jetën tuaj të përditshme dhe/ose profesionale
- ✎ Dhe shumë më tepër!

Në varësi të paketës që ju zgjidhni: **Trajnim ose **Kurs tre mujor**;*

Telefononi në: **0692211158** për informacione dhe regjistrime:

Një trajnim për të Rinj mbi
“Zërin dhe Të Folurit në Publik”
nga Sonila Kapidani

Si dhe Sa kushton?

Trajnimi: Një ditë e plotë,
10:00 – 13:00 dhe 15:00 – 19:00

Pagesa: **80 euro** (nga 100) me **Kartë Studenti**.

Pagesa duhet të kryhet deri ditën e enjte përpara se të nisë trajnimi.

Grupet janë deri në 10-12 persona dhe pjesëmarrësit duhet të vijnë me veshje praktike/sportive (jo rripa, jo xhinse) që mundësojnë lëvizje të rehatshme.

Kursi tre mujor: Një pasdite në javë për tre muaj tek
@akademiahollywood

Pagesa: **180 euro** (nga 200) me **Kartë Studenti**

Pagesa duhet të kryhet të paktën 4 ditë përpara se të nisë trajnimi.

Grupet janë deri në 6 persona dhe pjesëmarrësit duhet të vijnë me veshje praktike/sportive (jo rripa, jo xhinse) që mundësojnë lëvizje të rehatshme.

Për çdo pyetje ju lutem të telefononi në: 0692211158 ose të na shkruani në akademiahollywood@gmail.com

Pagesa dhe regjistrimi kryhen pranë Akademisë Hollywood në Rrugën Qemal Stafa 206, Tiranë.