



LATVIJAS KULTŪRAS AKADĒMIJAS AĢENTŪRA LATVIJAS KULTŪRAS AKADĒMIJAS

LATVIJAS KULTŪRAS KOLEDŽA

Reģistrācijas Nr.90000039982, adrese: Bruņinieku iela 57, Rīga, LV-1011,

tālr.nr.: 67846238, e-pasts: lkk@lkk.gov.lv

TĀLĀKIZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS KURSS

BALSS. RUNA. TĒLS.

KURSA MĒRĶIS:	Kurss sniedz iespēju padziļināti pilnveidot runātāja prasmes un tēlu, attīstot pārliecinošu, skaidru un izteiksmīgu runu. Dalībnieki praktiski apgūs elpošanas, balss, dikcijas un runas tehnikas, kā arī efektīvus paņēmienus stresa pārvarēšanai. Kurša ietvaros tiks attīstīta spēja uzstāties dažādu auditoriju priekšā, veicinot pārliecību un klātbūtnes izjūtu publiskās runas situācijās.
MĒRĶAUDITORIJA:	Kultūras un radošo projektu vadītāji un realizētāji, kultūras centru vadītāji, mediju un personālvadības jomu pārstāvji, vadītāji un uzņēmēji, producenti, studējošie, interesenti, kuri vēlas uzlabot publiskās uzstāšanās prasmes un justies droši dažādu auditoriju priekšā, kā arī apgūt runas mākslu, tehniku un metodiku.
DALĪBNIKU IEGUVUMI:	<ul style="list-style-type: none">• Apgūtas teorētiskās pamatnostādnes par efektīvu informācijas nodošanu dažādām auditorijām.• Izprasti un praktiski izmēģināti stresa un uztraukuma pārvarēšanas paņēmieni publiskās uzstāšanās laikā.• Apgūti un pielietoti elpošanas vingrinājumi, kas palīdz runas stabilitātei un balss kontrolei.• Izmēģināti un pilnveidoti balss nostādīšanas un trenēšanas vingrinājumi, lai uzlabotu runas skanējumu un izteiksmību.• Attīstīta pašnovērošanas un pašanalīzes prasme, kas veicina apzinātu runas un uzstāšanās stila pilnveidi.• Apgūti un praktizēti dikcijas vingrinājumi skaidrai un precīzai runai.• Izmēģināta un pielietota radoša metode runātāja tēla attīstīšanai un pārliecības stiprināšanai uz skatuves.
KURSA NODARBĪBU TĒMAS:	Runātāja pamatprasmes. Stresa pārvaldīšana. Koncentrēšanās Elpa, balss, dikcija Runātāja tēls.
IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS APJOMS (akadēmiskās stundas):	12 akadēmiskās stundas klātienē.
KURSA ĪSTENOŠANAS VEIDS:	Kklātienē LKA Latvijas Kultūras koledžas telpās Rīgā Bruņinieku ielā 57
KURSA ĪSTENOŠANAS PERIODS:	No 2025. gada 23.aprīļa līdz 14. maijam 16:00-19:45 23.aprīlī, 6. maijā un 14. maijā
PIETEIKŠANĀS:	Līdz 20.04.2025, aizpildot pieteikumu kulturaskoledza.lv, sadaļā TĀLĀKIZGLĪTĪBA. Pēc reģistrācijas no kursu koordinatora saņemsiet kursa dalības līgumu. Kursa mācību apmaksa jāveic pirms mācību uzsākšanas.

DALĪBAS MAKSA:	95 EUR
	Kursu beidzēji saņems LKA Latvijas Kultūras koledžas izsniegtu apliecību par 12 akadēmisko stundu tālākizglītības programmas apguvi.

NODARBĪBU SARAKSTS

Pasniedzējs	Nodarbību tēmas	Ak. st.	Datums , nodarbības laiks
Anna Šteina		4	23.04.2025.
	Runātāja pamatprasmes. Stresa pārvaldīšana. Koncentrēšanās. <i>Efektīvas komunikācijas un publiskās runas pamatprincipi. Paņēmienu, kā pārvarēt uztraukumu un stresu uzstāšanās laikā. Koncentrēšanās un klātbūtnes nozīme veiksmīgā runā.</i>		16:30 – 18:00 18:15 – 19:45
Anna Šteina		4	06.05.2025.
	Elpa, balss, dikcija. <i>Elpošanas nozīme runā un vingrinājumi elpas kontrolei. Balss nostādīšana, skanīgums un tembrs. Dikcijas uzlabošana un artikulācijas vingrinājumi skaidrai un izteiksmīgai runai.</i>		16:00 – 17:30 17:45 – 19:15
Anna Šteina		4	14.15.2025.
	Runātāja tēls. <i>Neverbālās komunikācijas un ķermeņa valodas nozīme. Harizmātiska runātāja veidošana, balstoties uz individuālajām stiprajām pusēm. Radošas metodes un praktiski uzdevumi tēla pilnveidei.</i>		16:00 – 17:30 17:45 – 19:15
		12	

Kursu vada:

ANNA ŠTEINA

Diplomēta aktrise, sertificēta drāmas terapeite, sertificēta supervizore, teātra un runas pedagogs, Rīgas Stradiņa universitātes un Latvijas Kultūras akadēmijas Kultūras koledžas lektore, kā arī otrā līmeņa EMDR terapijas metodes lietotāja.

Pēc Latvijas Kultūras akadēmijas absolvēšanas 1997. gadā Anna Šteina ir atveidojusi vairāk nekā 50 lomas teātrī, kino un televīzijā, vienlaikus aktīvi darbojoties arī apmācību jomā. 2008. gadā viņa nolēma apgūt tolaik Latvijā vēl mazpazīstamo drāmas terapijas profesiju, iegūstot maģistra grādu un uzsākot praksi šajā jomā. Turpinot profesionālo attīstību, viņa ieguvusi arī supervizora kvalifikāciju. Kopš 2009. gada Anna Šteina aktīvi izmanto savu pieredzi un zināšanas, lai palīdzētu ikvienam attīstīt, pilnveidot un apzināties savas spējas un iespējas.