

TĀLĀKIZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS KURSS

BALSS. RUNA. TĒLS.

KURSA MĒRĶIS:	Kurss sniedz iespēju padziļināti pilnveidot runātāja prasmes un tēlu, attīstot pārliedzošu, skaidru un izteismīgu runu. Dalībnieki praktiski apgūs elpošanas, balss, dikcijas un runas tehnikas, kā arī efektīvus paņēmienus stresa pārvarēšanai. Kursa ietvaros tiks attīstīta spēja uzstāties dažādu auditoriju priekšā, veicinot pārliedību 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:	• 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 izteismību. • 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 pārliedības 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:	Klātienē LKA Latvijas Kultūras koledžas telpās Rīgā Bruņinieku ielā 57
KURSA ĪSTENOŠANAS PERIODS:	No 2026. gada 12.maija līdz 26. maijam Otrdienās 15:30-17:00; 17:15-18:45

PIETEIKŠANĀS:	Līdz 30.04.2026., aizpildot pieteikumu kulturaskoledza.lv , sadaļā TĀLĀKIZGLĪTĪBA PIETEIKTIES Pēc reģistrācijas no kursu koordinators saņemsiet līgumu par dalību kursā. Kursa mācību apmaksa jāveic pirms mācību uzsākšanas.
DALĪBAS MAKSA:	120 EUR (ar PVN)
	Kursa beidzēji saņems Latvijas Kultūras akadēmijas izsniegtu apliecību par 12 akadēmisko stundu tālākizglītības programmas apguvi.

NODARBĪBU SARAKSTS

PASNIEDZĒJS	NODARBĪBAS TĒMA	Ak.st	DATUMS, NODARBĪBAS LAIKS
Anna Šteina	Runātāja pamatprasmes. Stresa pārvaldīšana. Koncentrēšanās.	4	12.05.2026.
	<i>Efektīvas komunikācijas un publiskās runas pamatprincipi. Paņēmienu, kā pārvarēt uztraukumu un stresu uzstāšanās laikā. Koncentrēšanās un klātbūtnes nozīme veiksmīgā runā.</i>		15:30 – 17:00 17:15 – 18:45
Anna Šteina	Elpa, balss, dikcija.	4	19.05.2026.
	<i>Elpošanas nozīme runā un vingrinājumi elpas kontrolei. Balss nostādīšana, skanīgums un tembris. Dikcijas uzlabošana un artikulācijas vingrinājumi skaidrai un izteiksmīgai runai.</i>		15:30 – 17:00 17:15 – 18:45
Anna Šteina	Runātāja tēls.	4	26.03.2026.
	<i>Neverbālās komunikācijas un ķermeņa valodas nozīme. Harizmātiska runātāja veidošana, balstoties uz individuālajām stiprajām pusēm. Radošas metodes un praktiski uzdevumi tēla pilnveidei.</i>		15:30 – 17:00 17:15 – 18:45
		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.