

# SZKOLENIA ROZWOJOWE DLA FIRM

## EMISJA GŁOSU I SZTUKA AUTOPREZENTACJI

Piękny głos o poprawnej intonacji, wyrazista dykcja, właściwa prezentacja siebie... to często niezbędne warunki decydujące o sukcesie w wielu zawodach takich jak politycy, aktorzy, śpiewacy, prawnicy czy nauczyciele. Często przedstawiciele tych profesji skarżą się na rozmaite problemy z głosem, takie jak szybkie zmęczenie głosu, powracająca chrypka, częste infekcje czy problemy z zapanowaniem nad tembrem głosu bądź właściwą dynamiką. Chcą także wiedzieć, jak sprawić, by ich mowa była dla odbiorców wyrazista, ciekawa, piękna...

### Szkolenie obejmuje:

- ćwiczenia fonacyjne i oddechowe,
- praca z dykcją,
- podstawowe zasady właściwej higieny głosu,
- ćwiczenia głosowe zaczerpnięte z treningu aktorskiego,
- trening z zakresu efektywnej autoprezentacji (postawa ciała, ton głosu, panowanie nad grupą, sposoby skupienia uwagi słuchaczy, metody relaksacyjne).



### Efekty szkolenia:

- Atrakcyjna prezentacja siebie.**
- Bardziej wyrazista mowa.**
- Poprawna intonacja i dynamika głosu.**
- Świadome operowanie oddechem.**
- Większa pewność w wystąpieniach publicznych.**
- Prawidłowa dykcja.**

Czas trwania szkolenia: 4 lub 8 godzin

# WARSZTAT KREATYWNOŚCI

Nasza praca zawodowa często wymaga od nas kreatywności. Niestety bardzo często uznajemy to za konieczność, przymus, coś trudnego i ponad nasze siły. Czasem brak nam pomysłów, czujemy się wypaleni...

Jeśli tak jest to warto pobudzić i odkryć swoją kreatywność na nowo!

Mój warsztat kreatywności jest oparty o niekonwencjonalne metody zaczerpnięte z dziedziny teatru i szeroko pojętej arteterapii. Pozwala otworzyć się na różne formy twórczej aktywności, a tym samym pobudza kreatywne myślenie. Zachęca do spontaniczności i pozwala wyjść daleko poza ramy codziennego mechanicznego działania i myślenia.

A przy tym stanowi dla uczestników niezwykle przyjemną zabawę, pozwala się rozluźnić i nabrać dystansu do siebie i własnej aktywności zawodowej.

## **Efekty warsztatu:**

**Otwartość.**

**Kreatywność.**

**Głowa pełna pomysłów.**

**Innowacyjność.**

**Energia do tworzenia i działania.**

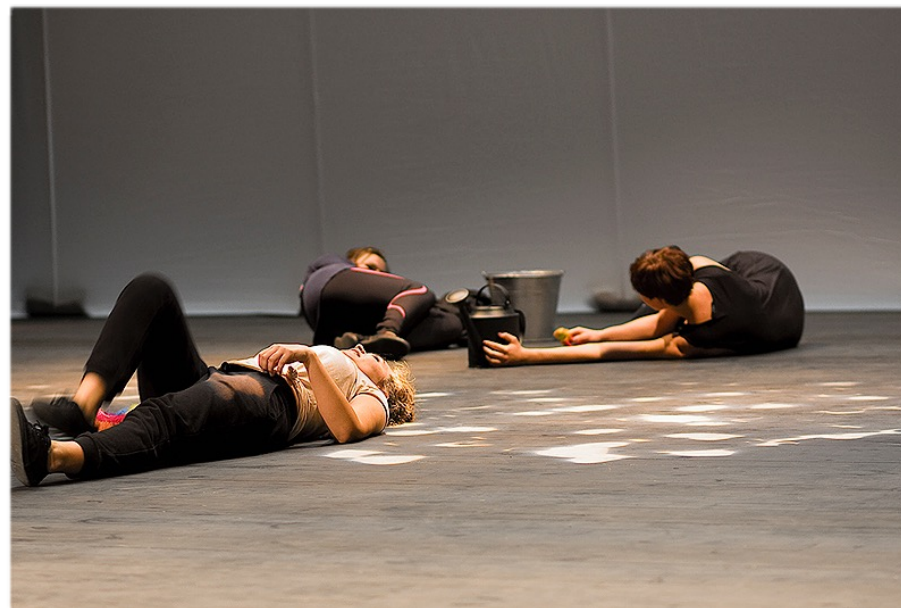
Czas trwania warsztatu: 5 godzin

**Różne dziedziny sztuki zostaną wspólnie zaprężnięte po to, aby stworzyć własną opowieść, którą zaprezentujesz innym.**

Zostaniemy na chwilę architektami własnej wyobraźni i zaczarujemy przestrzeń w coś, co nas samych zaskoczy...a w co? To zależy tylko od Ciebie! Razem będziemy tworzyć historie, opowieści, baśnie i bajki...

**Dowiesz się, jak można w kilka osób wyreżyserować krótki spektakl i zrobicie to razem podczas warsztatu.**

Jest to świetny sposób na wzbudzenie twórczego podejścia, a przy tym podział ról będzie niestandardowy... Aktorzy, scenografowie, muzycy, reżyser, choreograf... każdy znajdzie coś dla siebie.



# WARSZTATY ASERTYWNOŚCI

Czym jest tak naprawdę asertywność? Czy tylko sztuką mówienia NIE? Okazuje się, że nie tylko! Jeżeli w Twojej pracy zawodowej ważne jest budowanie pozytywnej relacji z klientem to asertywne zachowanie będzie kluczem do sukcesu.

Jak opanować uczucie złości albo poradzić sobie z własnym lękiem przed odrzuceniem, które przeszkadzają w budowaniu komfortowej relacji z innymi?

Jak sprawić, aby każdy kontakt z drugim człowiekiem owocował satysfakcją obydwu stron?



**Te umiejętności wpłyną korzystnie na Twoje samopoczucie, ale także Twój wizerunek.**

Szacunek i akceptacja siebie zaowocują bardzo szybko reakcją zwrotną otoczenia. Twoje relacje z innymi ulegną znacznej poprawie, to z kolei zrodzi większe zadowolenie i efekty Twojej pracy będą widoczne szybko gołym okiem!

**Podczas warsztatów asertywności dowiesz się, jak stawiać jasne granice zarówno w sferze zawodowej jak i prywatnej.**

Dowiesz się także, jak być w zgodzie ze sobą i swoimi uczuciami oraz jak prawidłowo komunikować się z otoczeniem. Uwolnisz się od ciągłej presji i ulegania innym, bądź...zrelaksujesz się, uciszysz emocje i staniesz się bardziej empatyczny... Wówczas zarówno Ty sam, jak i osoby przebywające w Twoim towarzystwie poczują się komfortowo i bezpiecznie.

**Efekty warsztatu:**

**Asertywność.**

**Konstruktywne rozwiązywanie problemów.**

**Lepsze relacje z innymi.**

**Większy wgląd w siebie.**

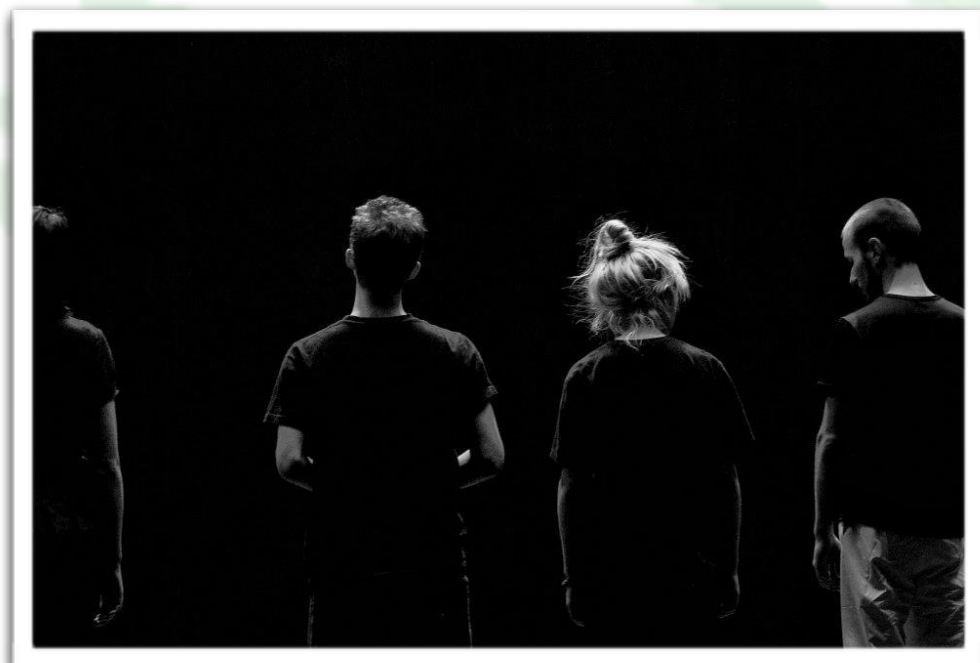
**Spojrzenie w lustro z uśmiechem.**

Czas trwania warsztatu: 8 lub 16 godzin

## BLIŻEJ SIEBIE

Warsztaty rozwojowe z elementami treningu interpersonalnego

Każdemu z nas zależy, aby być akceptowanym przez innych. Aby sprawiać dobre wrażenie i być docenianym. Jednak, aby uzyskać akceptację i docenienie z zewnątrz potrzebne jest coś więcej – pozytywny kontakt z samym sobą.



## Warsztaty rozwojowe „Blżej siebie”

- mają pomóc spotkać się zarówno z samym sobą, jak i bardziej otworzyć na kontakt z innymi ludźmi,
- wpływają pozytywnie na obraz własnego „ja” oraz poczucie własnej wartości. Bez tych dwóch elementów nie jesteśmy w stanie dobrze funkcjonować między ludźmi i mieć radości z kontaktu ze sobą i ze światem,
- w trakcie zajęć uczestnicy będą mogli lepiej przyjrzeć się samym sobie, poprzez różnorodne ćwiczenia zaczerpnięte min. z treningu interpersonalnego oraz arteterapii.

### Efekty warsztatu:

**Blżej siebie - bliżej ludzi.**

**Uważność.**

**Samoświadomość.**

**Samoakceptacja.**

**Radość.**

Czas trwania warsztatu: 4 godziny

Wszystkie szkolenia mogą być na życzenie firmy realizowane w udostępnianej przez nas odpłatnie przestrzeni. Są to sale i pomieszczenia o bardzo wysokim standardzie, klimatyzowane, wyposażone w sprzęt audiowizualny, dopasowane swoim wyglądem i charakterem do danego szkolenia.

**Marta Rutkowska** – wokalistka poznańskiego zespołu Undertape, aktorka, reżyser, pedagog, kulturoznawca i arteterapeutka. Właścicielka firmy Pracownia Kunsztownia.

Pobierała nauki u najlepszych specjalistów z Polski i z zagranicy m. in. Cory Herrendorf - reżyserki Teatru Nucleo z Włoch, Detlefa Kaperta - niemieckiego arteterapeuty czy W&M Physical Theatre - Melissy Monteros i Wojtka Mochnieja. Grała w spektaklach jednego z najciekawszych młodych teatrów nurtu alternatywnego lat 90. DOKĄD z Płocka.

Marta Rutkowska w latach 2006-2015 prowadziła Teatr BEZ VAT reżyserując autorskie spektakle salowe i uliczne oraz happeningi. Jako aktorka współpracowała m.in. z Teatrem Ósmego Dnia /projekt MIASTO/. Pod szyldem Teatru BEZ VAT tworzyła i grała również w spektaklach dla dzieci.

Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu emisji głosu, teatru, kreatywności i asertywności oraz pracy z ciałem i arteterapii.

Swoje umiejętności trenerskie wielokrotnie prezentowała m.in. w ramach współpracy z Collegium da Vinci w Poznaniu czy z Festiwałem PROGRESSTERON dla kobiet.

