

Free Voice Art

BALSS UN UZSTĀŠANĀS MEISTARĪBA

Izkop ekspresīvu, dinamisku balsi
un pārlicinošas uzstāšanās prasmes,
publiski runājot vai dziedot!

10 nedēļu grupas programma kopā ar: Danu Indāni – Surkieni

Tiešsaistē

16. oktobris – 22. decembris



BUM programma ir domāta Tev, ja:

- Tu pārstāvi profesiju, kurā Tev publiski jāuzstājas un jārunā – ar klientiem, sadarbības partneriem, kolēģiem.
- Tu vēlies dziedāt publiski uz skatuves vai savam priekam.
- Tu regulāri izmanto balsi, veidojot audio vai audiovizuālu sociālo tīklu saturu.
- Tu vēlies iedvesmot, vadīt un mainīt cilvēku dzīves.
- Tu vadi kolektīvu vai lietišķas sarunas, apmācības.
- Tu gribi uzlabot savas komunikācijas spējas un prezentācijas prasmes.
- Tu vēlies, lai Tevi sadzird, saprot un uzklausā Tev svarīgajā kontekstā.
- Tevi vilina savas balss izpēte un balss izzināšanas ceļš.
- Tev ir svarīgi stiprināt pašapziņu, kā arī pieteikt sevi drosmīgi un autentiski.

Desmit nedēļu programmā Tu:

- Izveidosi savu **balss tehniku krātuvi** un attīstīsi **regulāra treniņa prasmes**.
- **Integrēsi apgūtos balss vingrinājumus** runā, tekstā vai dziesmā.
- Apgūsi pārlicinošas un autentiskas **uzstāšanās mākslas noslēpumus**.
- **Praktizēsi nervu sistēmas līdzsvarošanu** iekšējo resursu atjaunošanai un **traucējošo emociju apzināšanos** stresa situāciju pārvaldei.
- Trenēsi savas uzstāšanās prasmes, **runājot vai dziedot** video ierakstā.
- **Gūsi atgriezenisko saiti un profesionālus ieteikumus** no vadītājas.
- Rezultātā Tu būsi veikusi/cis būtiskus, praktiskus soļus un pietuvojusies/jies savam balss mērķim.

Atsauksmes par programmu:

BUM programma man iedeva drošības sajūtu un drosmīgāku attieksmi par to, ko es varu ar savu balsi, uzstājoties. Programmā ir plašs iesildošo un attīstošo vingrinājumu klāsts, kuru var pielāgot savam dzīves grafikam, izveidot savu mīļāko komplektu un vingrināties tad, kad ir vieta un laiks. 10 nedēļās es trenējos organizēt sevi, ieplānot regulārus vingrinājumus. Daloties procesa atklāsmēs ar domubiedriem, es zināšanas un prasmes izdzīvoju caur sevi un nostiprināju savā kodolā. Vienalga, kurā ceļa posmā esi, Tu vari sākt to iet. Tas jau ir vairāk, nekā nobīties, neticēt sev un aprakt sapņus sadzīvē. **Ieva Šterna – Tikaiže**

BUM programma, man par pārsteigumu, ir palīdzējusi man augst savā pašapziņā. Esmu ieguvusi brīnišķīgas balss treniņa un nervu sistēmas tehnikas, ko ikdienā pielietoju. Programmas uzdevumi mani izcēla no komforta zonas un palīdzēja pārvarēt mulso skatīšanos uz sevi ekrānā. **Ingrīda Žagata**

BUM programmas tikšanās man ir palīdzējušas uzlabot dzīves kvalitāti. Esmu atvērusies saņemt visu, ko dod esība. **Inta Jankova**

Programmas norise* 16.10. – 22.12.2023.

PIRMDIENA Balss treniņa modulis (ierakstā 15-20 min)

OTRDIENA Uzstāšanās mākslas modulis (ierakstā līdz 20 min)

CETURTDIENA Dzīvā grupas konsultācija un līdzsvarojoša prakse nervu sistēmai. / 18:30 – 19:30 /

SESTDIENA Nedēļas praktiskā uzdevuma iesniegšana video formātā.

* 10 nedēļu grupas programma norisināsies tiešsaistē Facebook grupā un Zoom platformā.

PIRMDIENA

Balss treniņa modulis

- Katru pirmdienu video formātā tiks publicēti aktuālie nedēļas vingrinājumi balss ekspresijas, nokrāsu un diapazona paplašināšanai.
- + Tu saņemsi rakstisku pdf materiālu ar vingrinājumu aprakstu (to būs iespējams lejuplādēt).
- Kopā ar vingrinājumiem Tu uzzināsi, kā šīs tehnikas pielietot un integrēt runā vai dziesmā.
- Moduļa video ieraksta garums 15-20 min.

OTRDIENA

Uzstāšanās mākslas modulis

- Katru otrdienu kursa grupā video formātā būs pieejama īsa lekcija par kādu no uzstāšanās mākslas pamatprincipiem.
- Katrā modulī tiks iekļauts praktisks uzdevums vai prakse skatuviskās klātesamības spēcināšanai.
- Moduļa video ieraksta garums aptuveni 20 min.

CETURTDIENA

Grupas konsultācija un prakse nervu sistēmai (60 min)

- Katru ceturtdienu kursa Facebook grupā un Zoom platformā notiks dzīvā grupas konsultācija, kurā es atbildēšu uz jums aktuālajiem jautājumiem par nedēļas tēmu vai jums būtisko.
- Pēc konsultācijas kopā praktizēsim nervu sistēmu līdzsvarojošu praksi (balss, elpa, kustība), kas veidos stabilu pamatu jūsu labsajūtai un enerģijai, arī uzstājoties auditorijas priekšā.
- Būs pieejams video ieraksts Facebook kursa grupā.

SESTDIENA

Praktiskā uzdevuma iesniegšana video formā

- Ik nedēļu jums būs iespēja nofilmēt savu pašprezentāciju, izmantojot runu, radošu tekstu vai dziesmu (1 min).
- Šajā uzdevumā jūs trenēsiet nedēļas moduļu pamatprincipu pārnesi runā vai dziesmā un darbosities ar sev vēlamu materiālu.
- Katram laikā iesniegtajam video (līdz sestdienai) es komentārā sniegšu individuālu rakstisku atgriezenisko saiti.
- Šajā procesā jūs mācīsities pārvarēt savu neērtību vai bailes būt dzirdētam, redzamam un saņemt konstruktīvu atgriezenisko saiti jūsu attīstībai.
- Šo iespēju varēsiet izmantot ik nedēļu vai tad, kad vēlēšities.

ĪPAŠĀS ATBALSTA SESIJAS:

1. «BALSS FITNESA» GRUPAS NODARBĪBAS *

(Trīs pirmdienas, 45 min)

Lai palīdzētu Tev veidot ieradumu vingrināt balsi, kopā tiešsaistē ik pēc 3 moduļiem trenēsim, atkārtosim un nostiprināsim programmas balss vingrinājumus.

2. ATBALSTA SESIJA KLĀTIENĒ * *

25.novembrī, Rīgā, 12:00 – 14:00

Iespēja tikties klātienē, lai nostiprinātu balss un elpas tehniskās zināšanas ķermenī.

* Sesijas notiks: 30.10., 20.11., 11.12. pl. 18:30 Zoom un Facebook, ar ierakstu.

* * Klātienes sesija notiks 25.11., 12:00 – 14:00 Satekles ielā 2C, Rīgā.

Free Voice Art

BALSS un UZSTĀŠANĀS MEISTARĪBA

**10 nedēļu grupas programma
ar individuālu pieeju**

Pilna dalības maksa:

720 EUR

10 nedēļu aktīva apmācība un individuālais atbalsts.
Pieeja saturam 12 mēnešus no programmas sākuma.

ĪPAŠAIS PIEDĀVĀJUMS JUMS*

**10 nedēļu grupas programma
ar individuālu pieeju**

Dalības maksa:

590 EUR

*Šis piedāvājums ir spēkā līdz 16. oktobrim Free Voice Art ziņu kopienai.
Iespējams dalītais maksājums. 7 dienu naudas atgriešanas garantija.
10 nedēļu aktīva apmācība un individuāls atbalsts.
Pieeja saturam 12 mēneši no programmas sākuma.

BALSS un UZSTĀŠANĀS MEISTARĪBA

10 nedēļu programma tiešsaistē

16.10. – 22.12.2023.

Saite uz pieteikšanās formu 10 nedēļu grupas programmai:

<https://forms.gle/vavWuPZzkstXQD648>

Saiti uz pieteikuma formu atradīsi e-pastā.

Jautājumu gadījumā, raksti: info@freevoiceart.com, Dana Indāne-Surkiene