

# Esinemisoskuste intensiivtreening

## Videotagasisidega avaliku esinemise treening



**Kestus:** 2 päeva

Vana-Lõuna 39/1, Tallinn

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

Oskus mõjusalt ja veenvalt esineda on oluline juhtimises, poliitikas, müügis, läbirääkimistel, õpetamisel ja ka eraelus. Head esinejad paistavad silma igas organisatsioonis ja olukorras ning on reeglina edukad.

Avaliku esinemisega kaasneb tihti ärevus või isegi hirm, kuid esinemisoskused ei ole isikuomadustega kindlaks määratud, vaid on treenitavad.

**Treeningu eesmärk** on arendada tehnikaid ja oskusi, et teha veenvaid ja enesekindlalt mõjuvaid ettekandeid, kõnesid või esitlusi.

### Treeningu tulemusena osaleja oskab

- ette valmistada mõjusat esitlust või kõnet;
- kõita auditooriumi tähelepanu ning seda hoida;
- kasutada ja kontrollida oma kehakeelt ja häält;
- kasutada esinemistehnikaid veenvuse ja mõjuvuse suurendamiseks;
- kasutada visuaalseid abivahendeid (PowerPoint, tahvel, jaotusmaterjalid jm) eesmärgipäraselt.

### Treeningu tulemusena osaleja teab

- tehnikaid ja võtteid, mis aitavad kontrollida esinemisärevust;
- kuidas vastata vaenuliku või raske auditooriumi (ka ootamatutele, ründavatele või negatiivse alatooniga) küsimustele;
- millised on tema piirangud esinejana ja millele tähelepanu pöörata oma esinemisoskuste jätkuval iseseisval arendamisel.

**Treeningule on oodatud** kõik inimesed, kellele tuleb aeg-ajalt suurema või väiksema kuulajaskonna ees üles astuda sõnavõtu või esitlusega. Eriti kasulik on treening neile, kes tunnevad ennast esinemissituatsioonis ebakindlalt või ärevalt.

### Teemad, mida treeningu käigus käsitletakse:

- Kehakeel ja liikumine esinemisel veenvuse suurendamiseks
- Hääle kasutamine esinemisel
- Ettekande ja esinemise ettevalmistus
- Visuaalsete abivahendite valmistamine ja kasutamine
- Esinemisärevuse kontrollimine
- Küsimustele vastamine ja vaenuliku auditooriumiga toimetulek

Treeningu tulemuslikkuse tagavad erinevad aktiivmeetodid, sh videotagasiside oskuslik kasutamine. Mõlemad treenerid on saanud suhtlemistreeneri kutsetunnistuse ning omavad pea 20 aastast kogemust videotagasiside turvalisel kasutamisel.

Treeningu tutvustav video on [SIIN](#)

### Osaleja tagasiside:

Tiina Rebane, Avireti OÜ juhatus liige

Jäin koolitusega väga rahule. Kui koolitaja esimese päeva hommikul lubas kiireid tulemusi, siis olin ma üsna kahtlev, aga kõik osutus tõeks. Mind üllatas kõige rohkem üks noormees, kes esimesel hommikul rääkis vaikse häälega, nii et teda peaaegu ei kuulnudki. Teise päeva õhtul aga pidas suurepärase ilme ka kõne. Ise sain enesekindlust ja oskuse kasutada teadlikult kehakeelt. Võin julgelt öelda, et see koolitus oli kõige kiiremini tulemusi andev ja sellist ma ei olnud varem kogenud. Sellest koolitusest jäi palju meelde, sest kogu õpetatavat materjali tajusime mitme erineva meelega. Ühelt poolt kuulnud teoreetilised teadmised, siis nende teadmiste rakendamine oma tegevuses ja seejärel visuaalne tagasiside. Grupp oli väga motiveeritud. Kõik olid pidevalt intensiivselt kaasatud, viilida polnudki võimalik. Huvitav oli see, et kohapeal ei tekkinud väsimust. Koolitajate professionaalne tase oli suurepärase. Koolitaja inspireeris mind olema enesekindlam. Sain nippe, kuidas seda enesekindlust kriitilistes olukordades kasvatada. Saadud oskusi on võimalik kasutada iga päev. Nüüd kasutan ma kõnepidamisel nn suuri žeste, mis alguses tundus väga naljakas ja mitte mulle omane. Videotagasisides aga nägin, et see mõjub hästi. Praegu ei ole selliste žestide kasutamine minu jaoks enam probleem. Oskuste kasutamise kõige tähtsam hetk on minu jaoks juuli alguses. Ma arvan, et see koolitus oleks vajalik kõigile inimestele, aga piiravaks võib osutuda rahakoti sisu.

#### Osaleja tagasiside:

Britta Oltjer, AS Chemi-Pharm

Koolitus „Esinemisoskuste intensiivtreening“ andis teadliku ja struktureeritud lähenemise sellest, kuidas kõnet ette valmistada ja millele tähelepanu pöörata ning kuidas veenvalt ja mõjusalt esineda. Tegemist on hästi praktilise koolitusega, millest on kindlasti kasu nii kogenud esinejatel oma oskuste lihvimisel kui ka inimestel, kes igapäevaselt küll esinema ei pea, kuid on sunnitud siiski aeg-ajalt kuulajaskonna ette astuma. Lisaks väärtuslikele teadmistele andis koolitus juurde ka esinemisjulgust. Eriti kasulikud olid läbi viidud videotreeningud, mille abil sai iga esineja hinnata nii oma tugevaid külgi esinejana kui ka neid, mis veel lihvimist vajasisid. Koolitaja K. Jalak on äärmiselt tore lektor, kelle käe all on lausa lust õppida.

#### Loe koolitaja artiklit:

[Kolm soovitud edukaks esinemiseks](#)

#### Kuula koolituse teemaga seotud raadiosaadet:

[Esinemishirmust saab jagu treeninguga](#)

## AJAKAVA

### 1. ja 2. päev

#### 09:45 - 10:00 ○ Kogunemine ja hommikukohv

Koolitus toimub Äripäeva Akadeemias, aadressil Vana-Lõuna 39/1, Tallinn. Ümbritsevatel tänavatel on kesklinna parkimistsoon. Majast 350 meetri kaugusel asub Europarkla (Vana-Lõuna 17), kus parkimistasu on 2 EUR/ päev.

#### 10:00 - 17:00 ○ Koolitus

##### Treeningu meetodid ja põhimõtted

Esinemisoskused on õpitavad ja juba mõne üksiku tehnika oskuslik kasutamine parandab oluliselt muljet meist kui esinejatest. Oskuste arendamiseks ei piisa teooria omandamisest, oskusi on vaja praktiliselt harjutada, saades tagasisidet ja juhendamist. Sellest lähtuvalt ongi intensiivtreening üles ehitatud harjutamise kesksena. Iga osaleja teeb 2 päeva jooksul läbi neli kuni viis videotagasisidega harjutust, lisaks veel videotagasisideta harjutused ja individuaaltöö.

Programm on väga tihe ja pingeline, kuid samas lõbus ja elevust tekitav. Koolitusel on paralleelselt kaks koolitajat, põhikoolitaja Kristel Jalak koos kaastreeneriga. Treeningu läbimisel paraneb silmnähtavalt ja koheselt esinemise mõjus, väheneb ärevus ning suureneb enesekindlus esinemisel ükskõik millise auditooriumi ees.

Eeltööna valmistab iga osaleja ette kuni 4 minutilise ettekande vabalt valitud teemal. See võib olla tööga seotud, kuid võib rääkida hobidest, loetud raamatust, huvitavast sündmusest vms.

Ühes treeningugrupis saab osaleda maksimaalselt 10 inimest.

##### 1. päev - Koolituse ajakava:

10:00 - 11:30 Koolitus

11:30 - 11:45 Kohvipaus

11:45 - 13:15 Koolitus

13:15 - 14:00 Lõuna  
14:00 - 15:30 Koolitus  
15:30 - 15:45 Kohvipaus  
15:45 - 17.00 Koolitus

**2. päev - Koolituse ajakava:**

9:00 - 10:30 koolitus  
10:30 - 10:45 kohvipaus  
10:45 - 12:15 koolitus  
12:15 - 13:00 lõuna  
13:00 - 14:30 koolitus  
14:30 - 14:45 kohvipaus  
14:45 - 16:00 koolitus

---

## LISAINFO

### Osalemise tingimused

Registreerudes e-poe, e-kirja või telefoni teel, saadame Teile arve ja täpsema info osalemise kohta.

Üks nädal enne igat koolituspäeva saadame Teile e-kirjaga meenutuse osalemise infoga.

Koolitusel osalemine on nimeline, kuid saate osalejat tasuta muuta kuni koolitusprogrammi alguseni. Kui Te ei saa mingil põhjusel osaleda, palun andke sellest kindlasti teada e-posti aadressil [akadeemia@aripaev.ee](mailto:akadeemia@aripaev.ee) või telefonil 667 0439. Kui teatate oma mitteosalemisest kuni nädal enne kogu koolitusprogrammi algust, pakume mõnd muud samaväärset koolitust samal hooajal või tagastame 100% tasutud koolituse maksumusest; kui teatate vähemalt 3 tööpäeva varem, tagastame 50%. Muul juhul kuulub arve tasumisele.

Äripäeva Akadeemia on Eesti Töötukassa koolituskaardi koostööpartner. Tutvuge koolituskaardi infoga [SIIN](#).

Täpsema info saamiseks võtke meiega ühendust telefonil 667 0439 või [Liis.Lehtmets@aripaev.ee](mailto:Liis.Lehtmets@aripaev.ee).