

Kuidas muuta oma kõne veenvaks ja meeldejäävaks?

Kõnelemine – see on imelihtne!



Kestus: 8 akadeemilist tundi

Äripäeva Akadeemia (Vana-Lõuna 39/1, Tallinn)

[Vaata kõiki toimumiskuupäevi](#)

Ajal, mil tehnika pakub üha rohkem võimalusi otsesest suhtlemisest hoidumiseks ja põgenemiseks, peame sageli tunnistama, et just suulise suhtluse puudujäägid on põhjustanud mõne väärt ettevõtmise ebaõnnestumise. Mõjus eneseväljendus ei ole kaasasündinud anne, esinemisoskus on kunst, mis on meile kõigile jõukohane – kui me vaid soovime seda õppida. Esinemisoskuse tuum on oskus õigesti kõnelda!

Tulemusliku eneseväljenduse aluseid õpetab tuntud näitleja Martin Veinmann. Koolitus toetub arusaamale, et ei ole olemas topeltstandardeid – ühelt poolt avalike esinemiste tarvis ja teiselt poolt kõnelemise üldised seaduspärasused. See, kuidas me kõneleme, on oluline igas olukorras – õige

kõnetehnika tõstab meie enesekindlust, lisab me mõtetele usutavust ja arusaadavust. Avalik esinemine on eriolukord, kus kõnelemise üldised seaduspärasused hakkavad rohkem maksma ja peame jälgima, kuidas muutub meie tavaline kõnelemine tähelepanu keskpunkti sattudes.

Koolitusel antakse nõu ja harjutatakse, kuidas muuta oma kõne veenvamaks ja tulemusrikkamaks, kuidas leida ja vältida takistusi, mis segavad meid olla meie ise.

Koolituse eesmärk on

omandada eneseväljenduse ja kõnetehnika alused ja eneseregulatsiooni võime ning leida vastused järgmistele küsimustele:

- Miks tekib ebamugavustunne?
- Millal meist aru ei saada?
- Millal ei saavuta kõne oodatud tulemust?
- Millest koosneb veenvus ja usutavus?

Koolituse tulemusena osaleja

- teab kõne psühholoogiast ja tehnikatest;
- saab juhiseid suurema esinemisjulguse ja -valmiduse saavutamiseks;
- saab suuniseid ja kogemusi oma mõtete selgeks, arusaadavaks ja mõjuvaks esitamiseks;
- saab näpunäiteid, mille abil ületada kõnetakistusi;
- teab kasulikke harjutusi oma kõneoskuste treenimiseks.

Koolitusele on oodatud

kõik, kes soovivad lihvida oma esinemisoskust ja teha seda mõjusalt ning enesekindlalt. Kõik, kes tahavad esineda ja eriti need, kes seda millegipärast ei taha, aga peavad.

Koolituse läbinutele väljastatakse tunnistus. Tunnistuse väljastamise eelduseks on täis mahus koolitusel osalemine. Tulemuste saavutamist hinnatakse arutelude ja praktiliste tööde käigus.

Äripäeva Akadeemia on **Eesti Töötukassa** koolituskaardi partner. Loe lähemalt **SIIT**.

Tutvu ka meie koolitajaga **SIIN**.

Loe koolitaja artikleid:

[7 mõtet edukaks esinemiseks](#)

[Miks on oluline olla hea kõneleja?](#)

Osaleja tagasiside:

Andrus Kiisküla

Tallink Grupi digiturunduse ja analüütika juht ning koolitaja

„Meil kõigil on oma lugu, omad eesmärgid ja soovid. Suure osa sellest anname me teistele edasi läbi kõnelemise. Martin Veinmanni koolitus oli hea raputus, koos eluliste näidete ja hea huumoriga, selgitades mis hoiab meid tagasi olemaks parem suhtleja ning kuidas oma kõne muuta selliseks, et meie sõnum oleks paremini mõistetav, mõjuvam ja kuulajale meeldejäävam.“

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

Teemad, mida koolituse käigus käsitletakse

Mina – valmisolek ja takistused

- Millised probleemid seostuvad avaliku esinemisega ja rääkimisega üldse?
- Hea psüühiline enesetunne. Psüühiline toetuspunkt ja ettevalmisus
- Hea füüsiline enesetunne. Füüsiline toetuspunkt, keha asend ja pinged suhtlemise mõjutajana
- Hingamine kui energeetiline protsess. Hingamise põhiprobleemid
- Suhtlusvahendid, infokanalid ja infolekked
- Kõneaparaadi valmisolek. Hääl. Artikulatsioon
- Kuidas saavutada enesekindlust ning vabaneda krambis olekust?

Mõte – edasiandmine ja takistused

- Kuidas esitada oma mõtet nii, et see oleks selge ja mõistetav?
- Erinevad kokkupuuted keelega, keele psühholoogia ja grammatika
- Kõne liigendamine
- Olulise ja ebaolulise eraldamine
- Terviklikkuse ja osaduse kujundamine
- Loogiline rõhk ja psühholoogiline rõhk – mida peaks sellest teadma?

Kuulaja – arvestamine ja takistused

- Ethos, Pathos, Logos
- Suhtlustõkked: rasked olud, omad ja võõrad, kuulaja staatus
- Kuidas ja kellega suhelda?
- Kuidas saavutada ja hoida publiku tähelepanu?
- Mõjusa esinemise põhitõed
- Kuidas esineda sundimatult ja usutavalt?
- Kõnelemise mitteverbaalsed mõjutajad

Koolituse meetodid ja põhimõtted

Koolitusel vahelduvad lühiloengud praktiliste harjutustega. Koolituse ülesehitus on tempokas, samas osalejate vajadusi arvestav ning nendega kohanduv. Eriti väärtuslikuks muudavad selle praktilised harjutused Martin Veinmanni isikliku süsteemi põhjal, mis toetub aastatepikkusele lava- ja õpetamiskogemusele. Koolituse tulemuste saavutamiseks on vajalik aktiivne osalemine kogu koolituse vältel. Osalejad saavad koolitusmaterjali koos lisalugemisega.

Koolituse ajakava:

09:45 - 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

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 osamine 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 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.

COVID-19

Seoses COVID-19 viiruse leviku ja vabariigi valitsuse kehtestatud piirangutega täiendkoolitustele kontrollime sissepääsul COVID-19 tõendit ja isikusamasust. Palume kohale tulla ajavaruga. COVID-19 tõend peab olema

- viimase aasta jooksul läbitud vaksineerimiskuuri kohta (või läbitud vaksineerimiskuuri ja saadud täiendav doos);
- COVID-19 läbipõdemise kohta (diagnoosi kinnitamise hetkest ei ole möödas rohkem kui 180 päeva).

Klassikoolitusel on maski kandmine on kohustuslik.

[Lisainfo kehtestatud piirangute kohta.](#)