

Ovládněte trému a získejte si publikum

- **Lektorka:** [Kateřina Janečková](#) (herečka, pedagožka, lektorka)
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:** 15. 5. 2025, 13:00 – 15:30
- **Kde:** U18/304
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz



Anotace:

Lektorkou a průvodkyní školení je Kateřina Janečková, herečka a pedagožka s bohatou divadelní i filmovou praxí. Vystudovala hudebně-dramatický obor a pantomimu, hrála v Horáckém divadle, hostovala na řadě scén. Byla nominována na Českého lva a věnuje se i pedagogické činnosti, kterou rozvíjí ve vlastních hereckých workshopech.

Obsah:

- tipy a triky jak vystupovat/prezentovat uvolněně a důvěryhodně
- tělo jako hlavní nástroj komunikace
- stanovení překročení hranic komfortní zóny
- harmonie mezi tělem a myslí, jak toho dosáhnout
- překonání snaživosti a nejistoty, které znamenají „křeč“
- rozdíly, jak vnímáme sami sebe a jak nás v různých situacích vnímají ostatní
- práce s trémou
- získání a udržení pozornosti posluchačů/diváků
- ovládání rušivých elementů vnitřních pocitů v stresových situacích



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB