



newsletter



informační měsíčník



newsletter

informační měsíčník

newsletter



informační měsíčník



newsletter

vydání: 30.6.2011



AHA Since 1992 - dobrá rada zdarma

Vážení přátelé, čtenáři časopisu,

začalo léto a za dveřmi je *doba prázdnin a dovolených*. Proto bychom Vám rádi popřáli příjemné strávení těchto volných dnů, ať již v tuzemsku nebo v zahraničí.

Také my čerpáme letní dovolenou, a to v průběhu měsíce července, kdy posíláme na prázdniny také **AHÁčka**.

Další číslo tohoto newsletteru plného inspirace pro vzdělávání tak obdržíte v srpnu.

Během srpna také zahajujeme další sezónu a *pořádáme letní kurzy* – žádaná témata s „odlehčenou“ formou výuky. Pro všechny, kteří si chtějí letní dny, trávené v pracovním procesu, zpestřit účastí na kurzu, máme dveře otevřené. Těšíme se na Vaši účast !



Přejeme krásné prázdniny, příjemnou dovolenou a pěkné letní dny !

-kk-AHA-2011-

◆◆ TÉMA MĚSÍCE ◆◆ TÉMA MĚSÍCE ◆◆ TÉMA MĚSÍCE ◆◆

Veřejný projev: Jak se vypořádat s trémou?

Máte před sebou veřejné vystoupení. Prezentujete nový produkt nebo předkládáte na poradě výsledky reklamní kampaně. Jste nervózní. Chvějí se vám ruce a máte sucho v ústech. Máte trému. Jak s ní bojovat se dozvíte v našem článku.

Chtít odstranit trému beze zbytku je nejenom nemožné, ale také nesmyslné. Tréma je stres. A stres na nás může působit také pozitivně. O trémě to platí také. Určité množství trémy nás vyburcuje k lepším výkonům. Nepříměřená tréma nás ovšem může úplně zablokovat.

Jak trému zvládnout ? Zde je několik tipů :

Myslete reálně

Tréma většinou vychází z obav z určitých komplikací. Lidé si nevědomky pokládají otázky typu:

Co když zapomenu, co jsem chtěl říct?

Co když se mi rozklepou kolena, ruce, hlas...?

Co když poprskám obecnost v prvních řadách?

Stejně mě nebudou poslouchat apod.

Jsou to katastrofické scénáře, kterých se nejvíce bojíme. Ale s největší pravděpodobností se nestanou.

Snažte se situaci hodnotit reálně. Uvědomte si, že:

Publikum chce, abyste si vedli dobře. Chce, aby vše proběhlo hladce.

V zásadě víte o tématu víc, než kdokoliv z přítomných.

Víte, co chcete říct a jak to chcete říct.

tel: 241 442 070

fax: 241 442 152

web: www.agentura-aha.cz

Pokud si již nepřejete dostávat náš newsletter, napište nám prosím z původní adresy na e-mail: praha@agentura-aha.cz s textem v předmětu: VYŘADIT a my vaši adresu vyřadíme z databáze.



newsletter



informační měsíčník



newsletter

informační měsíčník

newsletter



informační měsíčník



newsletter

vydání: 30.6.2011

Soustředění pozornosti

Snažte se myslet na něco jiného. Čím více budete o vaší trémě přemýšlet, tím více ji budete prožívat. Praktickým cvičením proti trémě je představovat si, že jste právě skončili svoji přednášku. Jak se cítíte. Je to za vámi. Užijte si tu úlevu. Věřte tomu, že vás to uklidí.

Relaxace

Velice účinnými zbraněmi proti trémě jsou dechová i tělesná cvičení. Dýchejte zhluboka, udělejte si strečink. Naučte se krátkou sestavu jógy.

Tekutiny

Zní to neuvěřitelně, ale tekutiny také odbourávají trému. Vždy si s sebou k pultíku vezměte sklenici vody. Nejenže nebudete mít sucho v ústech, ale čím více budete pít, tím méně nervózní budete.

Jste těsně před svým vystoupením. Zavřete oči, zhluboka dýchejte a představujte si, že jste někde, kde je vám dobře. Napočítejte do deseti, nadechněte se, nasadte úsměv, věřte si a vykročte k řečnickému pultu. Věříme, že svůj projev hravě zvládnete.

Zdroj: <http://www.superkariera.cz/poradna/osobni-rozvoj/verejny-projev-jak-se-vyporadat-s-tremou.html>

Upraveno pro newsletter.



*Získejte návod na zvládnutí trémy, naučte se techniky na její odbourání :
to vše v kurzu „Zvládání trémy při veřejném vystoupení“ – viz sekce **LETNÍ KURZY**.*

◆◆◆ LETNÍ KURZY ◆◆◆ LETNÍ KURZY ◆◆◆ LETNÍ KURZY ◆◆◆

Léto je především doba dovolených, ale také „okurkové sezony“ a dlouhých večerů. Využijte tuto dobu pro vzdělávání a vyberte si z naší nabídky letních kurzů, nabízíme jak **klasické denní kurzy**, tak i novinku – **podvečerní kurz**.



Tvorba firemních časopisů – tvůrčí psaní žánrů

15.-16.08.2011

Workshop, zaměřený na žurnalistické žánry a jejich kreativní psaní. Kurz je určen pro všechny pozice vyžadující psaní tvůrčích textů v rámci interní či externí komunikace, firemních či jiných periodik, newsletterů, ale i pro začínající žurnalisty a publicisty. Výuka formou výkladu a komentované diskuse s množstvím cvičení a psaní textů je vedena lektorem komunikačních dovedností s novinářskou praxí.

<http://www.agentura-aha.cz/3-432-kurs-tvorba%20firemn%C3%ADch%20%C4%8Dasopis%C5%AF%20-%20tv%C5%AFr%C4%8D%C3%AD%20psan%C3%AD%20%C5%BE%C3%A1nr%C5%AF.html>

Zvládání trémy při veřejném vystoupení

24.-25.08.2011

Kurz se hravou a zábavnou formou zaměřuje na zvládání krizových situací, stresu a trémy při prezentacích a veřejných vystoupeních. Interaktivní výuka je vedena formou komentovaného výkladu s množstvím cvičení i s využitím hereckých technik. Posluchači získají zpětnou vazbu a doporučení dalšího rozvoje.

<http://www.agentura-aha.cz/3-454-kurs-zvl%C3%A1d%C3%A1n%C3%AD%20tr%C3%A9my%20p%C5%99i%20ve%C5%99ejn%C3%A9m%20vystoupen%C3%AD.html>

PODVEČERNÍ KURZ

Letní rétorika hravě

29.-31.08.2011

Hravý letní workshop zaměřený na to, jak lépe mluvit a komunikovat, být dobrým vypravěčem - naučte se mluvit kultivovaně a být zábavným řečníkem ! Kromě základů rétoriky se výuka věnuje také přípravě mluveného projevu, neverbální komunikaci, umění „small talk“ – malé zdvořilostní konverzace či hereckému minimu. Výuka probíhá v podvečerních hodinách od 16.00 do 20.00 hodin během 3 dnů.

<http://www.agentura-aha.cz/3-462-kurs-letn%C3%AD%20r%C3%A9torika%20hrav%C4%9B.html>

tel: 241 442 070

fax: 241 442 152

web: www.agentura-aha.cz

2

Pokud si již nepřejete dostávat náš newsletter, napište nám prosím z původní adresy na e-mail: praha@agentura-aha.cz s textem v předmětu: VYŘADIT a my vaši adresu vyřadíme z databáze.



newsletter

informační měsíčník

newsletter

informační měsíčník

newsletter

informační měsíčník

newsletter

vydání: 30.6.2011

◆◆◆ RÉTORIKA ◆◆◆ RÉTORIKA ◆◆◆ RÉTORIKA ◆◆◆ RÉTORIKA ◆◆◆

VEČERNÍ KURZ

Rétorika a práce s hlasem s Miroslavem Dvořákem

20.09 –08.11.2011

Večerní kurz, zaměřený na kultivovaný a sebejistý hlasový projev, zvládnutí techniky řeči včetně správného dýchání, práce s hlasem a srozumitelné artikulace, ale i zvládnutí trémy a udržení pozornosti publika. Výuka probíhá po dobu 8 týdnů vždy 1x týdně v úterý od 17.30 do 20.00 hodin.

<http://www.agentura-aha.cz/3-451-kurs-r%C3%A9torika%20s%20miroslavem%20dvo%C5%99%C3%A1kem.html>

◆◆◆ ZÁJMOVÉ KURZY ◆◆◆ ZÁJMOVÉ KURZY ◆◆◆ ZÁJMOVÉ KURZY ◆◆◆

VEČERNÍ KURZ

Dějiny výtvarného umění a architektury

Na podzim otevíráme již 17. ročník zájmového kurzu o dějinách výtvarného umění a architektury. Kurz je vhodný také jako příprava na přijímací zkoušky a studium na umělecky zaměřených vysokých školách. Výuka formou přednášek probíhá vždy ve středu od 17.30 do 20.45 hodin v centru Prahy. Přednášky jsou vedeny odborníky z řad vysokoškolských lektorů, historiků umění, pracovníků galerií a muzeí. Výuka je rozdělena do 2 semestrů, absolvovat lze libovolně buď pouze jeden ze semestrů nebo oba semestry.

<http://www.agentura-aha.cz/3-385-kurs->

[d%C4%9Bjiny%20v%C3%BDtvarn%C3%A9ho%20um%C4%9Bn%C3%AD%20a%20architektury%20%20%20%20%20semestr%C3%A1n%C3%AD.html](http://www.agentura-aha.cz/3-385-kurs-d%C4%9Bjiny%20v%C3%BDtvarn%C3%A9ho%20um%C4%9Bn%C3%AD%20a%20architektury%20%20%20%20%20%20semestr%C3%A1n%C3%AD.html)



1. semestr

- od pravěku po baroko

Přednášená témata :

Pravěká kultura, Megalitické stavby, Egyptské památky a umění, Antická kultura, Architektura Řecka a Říma, Japonská architektura a kultura, Křesťanská antika, Byzanc, Románská architektura, Gotická architektura a umění, Renesanční umění a architektura, Barokní umění a architektura, Manýrismus.

05.10.2011-22.02.2012

<http://www.agentura-aha.cz/3-452-kurs->

[d%C4%9Bjiny%20v%C3%BDtvarn%C3%A9ho%20um%C4%9Bn%C3%AD%20a%20architektury%20-%201.semestr.html](http://www.agentura-aha.cz/3-452-kurs-d%C4%9Bjiny%20v%C3%BDtvarn%C3%A9ho%20um%C4%9Bn%C3%AD%20a%20architektury%20-%201.semestr.html)



2. semestr

- od klasicismu po modernu

Přednášená témata :

Klasicismus a romantismus, Impresionismus a postimpresionismus, Secese a moderna, Kubismus, Meziválečná avantgarda, Období po II. světové válce v Evropě a USA, Industriální architektura, Americký pop-art, Grafický design, Moderní evropská klasika, 70. - 90. léta - moderní současné umění a architektura v Evropě a USA.

29.02.-13.06.2012

<http://www.agentura-aha.cz/3-453-kurs->

[d%C4%9Bjiny%20v%C3%BDtvarn%C3%A9ho%20um%C4%9Bn%C3%AD%20a%20architektury%20-%202.semestr.html](http://www.agentura-aha.cz/3-453-kurs-d%C4%9Bjiny%20v%C3%BDtvarn%C3%A9ho%20um%C4%9Bn%C3%AD%20a%20architektury%20-%202.semestr.html)

tel: 241 442 070

fax: 241 442 152

web: www.agentura-aha.cz

3

Pokud si již nepřejete dostávat náš newsletter, napište nám prosím z původní adresy na e-mail: praha@agentura-aha.cz s textem v předmětu: VYŘADIT a my vaši adresu vyřadíme z databáze.



newsletter



informační měsíčník



newsletter

informační měsíčník

newsletter



informační měsíčník



newsletter

vydání: 30.6.2011

◆◆◆ PŘIPRAVUJEME ◆◆◆ PŘIPRAVUJEME ◆◆◆ PŘIPRAVUJEME ◆◆◆

Na podzim a zimu pro Vás připravujeme **kurzy osobního rozvoje**, na které se **můžete přihlásit již nyní** a získat **časovou slevu** při úhradě kurzovního min. 2 měsíce před konáním kurzu (viz on-line formulář přihlášky na kurz a kolonka *Požadovaná sleva*) :



1.Řečnická škola

06.10.2011-10.01.2012

Projekt komplexního vzdělávání v oblasti komunikačních dovedností : 4 moduly = 4 témata, celkem 8 dní tréninku. Projekt je určen pro ty, kterým záleží na kultuře projevu, pohotovosti, přesvědčivosti a srozumitelnosti vyjadřování a prezentace – tedy na profesionální kvalitě projevu na veřejnosti.

Obsahem jsou tyto moduly :

Modul A – Přesvědčivá argumentace, termín konání : **06.-07.10.2011**

Modul B – Prezentační dovednosti – umění veřejně vystoupit, termín konání : **24.-25.11.2011**

Modul C – Rétorika – technika řeči a kultura projevu, termín konání : **13.-14.12.2011**

Modul D – Mediální trénink – mediální a krizová komunikace, termín konání : **09.-10.01.2012**

<http://www.agentura-aha.cz/3-364-kurs-1.%20%C5%99e%C4%8Dnick%C3%A1%20%C5%A1kola%20.html>

! NOVINKA !

VEČERNÍ KURZ

Kurz investiční gramotnosti

27.10.-10.11.2011

Naučte se chytrě investovat a nechte své peníze vydělávat ! Jedinečný kurz určený všem zájemcům o efektivní zhodnocování osobních financí. Kurz je zaměřen na porozumění finančnímu systému, burzám a investicím. Výuka probíhá formou prezentace a výkladu s diskusí a řešení případových studií.

<http://www.agentura-aha.cz/3-455-kurs-kurz%20investi%C4%8Dn%C3%AD%20gramotnosti.html>

◆◆◆ AHA tip ◆◆◆ AHA tip ◆◆◆ AHA tip ◆◆◆ AHA tip ◆◆◆ AHA tip ◆◆◆

Máte-li **zájem o specifické téma** kurzu, které jste nenašli v naší nabídce, neváhejte nás kontaktovat ! Rádi připravíme kurz dle Vaší poptávky - ať už formou **firemního školení pro Vaši společnost** nebo v případě více zájemců jako **otevřený kurz pro veřejnost**.

Přehledný seznam všech aktuálních otevřených kurzů

naleznete vždy na našich webových stránkách

v **Kalendáři kurzů**.

<http://www.agentura-aha.cz/kalendar-kurzu.html>

AHA PR Agency, s.r.o.

Na Pankráci 30

140 00 Praha 4

tel. : 241 442 070

e-mail : aha@agentura-aha.cz

www.agentura-aha.cz

Vzdělávání Praha - agentura AHA !

tel: 241 442 070

fax: 241 442 152

web: www.agentura-aha.cz

4

Pokud si již nepřejete dostávat náš newsletter, napište nám prosím z původní adresy na e-mail: praha@agentura-aha.cz s textem v předmětu: VYŘADIT a my vaši adresu vyřadíme z databáze.