

SAŠA SŅEGINA

PRAKTISKS TREIŅŠ

Runas imidžs.

Kā veidot
vēlamo iespaidu
par sevi

Balss. Vārdi. Ķermeņa valoda.
Četras stundas dzīvas prakses
ar Sašu Sņeginu.

22. NOVEMBRIS 2026

14:00 - 18:00 / RĪGA



**VALDI PĀR BALSI —
VALDI PĀR SITUĀCIJU**

Hotel Relais le Chevalier · Kaļķu iela 20 · 6. stāvs

1. DAĻA · 14:00–16:00

Runas imidža formula

01 Sasveicināšanās un noskaņošanās uz vienota viļņa ar auditoriju

02 Runas imidža pamati

Kā radīt iespaidu jau pirmajā tikšanās reizē. Kas jāzina un ar ko sākt.

03 Paraverbālā komunikācija

Balss — mūsdienīgs pārdošanas instruments. Klausoties dažādu balsu skanējumu, nosakām balss nozīmi un to, kā tā ietekmē pārdošanu, personīgo zīmolu un uzņēmuma tēlu kopumā. Praktiskas idejas un uzdevumi paraverbālās komunikācijas un pārliecinoša skanējuma pilnveidei.

04 Neverbālā komunikācija

Žestu un mīmikas nozīme saziņā. Praktisks darbs žestu krājuma papildināšanai un noslēpums, kā justies droši, uzturot acu kontaktu.

05 Verbālā komunikācija

Galvenie loģiskas runas paņēmieni.

06 Palinfrāzija

Tas, kas padara mūsu runu nepārliecinātu, neizteiksmīgu un mazpārliecinošu. Bonusa vingrinājums cīņai ar vilcināšanos un neveiklām pauzēm.

KAFIJAS PAUZE · 20 MINŪTES**16:00–16:20**

Laiks sarunām un jaunām iepazīšanās.

2. DAĻA · 16:20–17:50

Pašprezentācija

Sarežģīts publiskās uzstāšanās žanrs

07 4 kļūdas, kas var visu sagraut

08 Pašprezentāciju veidi

Padomi iedarbīgas un efektīvas pašprezentācijas veidošanai un iespaida par sevi vadīšanai. «TRĪS BURTU» likums.

09 Pievilinātāji, saukļi un citi uzmanības āķi

Vingrinājums radošuma attīstīšanai, lai iemācītos prezentēt jebko un jebkurai auditorijai.

JAUTĀJUMU UN ATBILŽU SESIJA

17:50–18:00