



# Seminārs

## BALSS. Tavas veiksmes instruments.

2019.gada 26.-28.aprīlis

Labi pārvaldīta un uzticību radoša balss ir nozīmīga veiksmes atslēga gan biznesā, gan personīgajā dzīvē. Balss unikālais un autentiskais instruments ir īpaši svarīgs speciālistiem, kuri ietilpst balss profesiju kategorijā (uzņēmumu un organizāciju vadītāji, komunikācijas speciālisti, politiķi, oratori, lektori u.c.). Šiem cilvēkiem ir īpaši svarīgi pārzināt savu balss instrumenta pareizu un efektīvu darbību, kā arī nodrošināt veselīgu savas balss izmantošanu ilgtermiņā. Profesionāls balss skanējums un efektīvs tās izmantojums var kļūt par noteicošo faktoru svarīgās debatēs, biznesa darījumos, prezentācijās, kā arī cilvēku savstarpējā saskarsmē un radošajā izpausmē.

### Semināra mērķis:

Seminārs "BALSS. Tavas veiksmes instruments" piedāvā apgūt veiksmīgas balss pārvaldes pamatprincipus un praktiskas tehnikas, ko pielietot ikdienā savas darbības kontekstā, kā arī iepazīties ar balss plašajām pielietojuma iespējām, radīt izpratni par balss darbību un veicināt uzdrīkstēšanos izmantot savu balsi droši, radoši un daudzveidīgi.

### Programmas saturs:

- darbs ar ķermeni (ieradumu un pozu ietekme uz balss labskanīgumu),
- elpošanas tehnikas (pareiza izpratne un iemaņu apguve par balsi balstošu elpu),
- dažādi balss skanējuma veidi (balss elastīgums, intonācijas, skaļums, tembrs),
- izpratnes veidošana par veselīgiem balss izmantošanas paradumiem,
- balss zuduma/aizsmakšanas/saspringuma novēršana,
- runas balss iesildīšanas tehnikas,
- saskarsme un klausīšanās māksla,
- balss raidījums telpā,
- personīgas saiknes veidošana caur balsi.

### Seminārā dalībnieki iegūs:

- praktisku pieredzi un pamatzināšanas, kā pārvaldīt savu balsi profesionāli, veselīgi, izmantojot tās plašo potenciālu;
- veselīgus un apzinātus balss izmantošanas ieradumus;
- tehnikas turpmākai patstāvīgai balss instrumenta attīstīšanai sev vēlamajā kontekstā.

**Pieteikšanās** līdz 2019. gada 23. aprīlim pa e-pastu: [tiizalktis@gmail.com](mailto:tiizalktis@gmail.com).  
Jautājumu gadījumā zvaniet +371 29127126.

**Semināra laiki:** 26.aprīlī, plkst. 18.00-20.00, 27.-28. aprīlī plkst. 10.00-15.00.

**Semināra cena:** Agrā putna dalības maksa 100 EUR, maksājumu veicot līdz 5.aprīlim. Vēlāk 120 EUR. Vietu skaits seminārā ierobežots (līdz 12 dalībniekiem), tāpēc dalība grupā tiek reģistrēta pēc maksājuma saņemšanas.

**Rekvizīti maksājuma pārskaitījumam:** Biedrība „Transpersonālās izglītības institūts”;  
Reģ.Nr.40008213880; Konts: LV84HABA0551037967021. Ja Jums ir nepieciešams rēķins uz konkrētiem  
rekvizītiem, lūdzu norādiet to pieteikumā.

**Semināra norises vieta:** Satekles iela 2C (iepriekš Dzirnavu 135), 3.stāvs. Pie durvīm spiest 13+atslēdziņa.

### **Semināra programma:**

#### **26.aprīlis 18:00 – 20:00**

18:00 – 19:00 Semināra ievads.

19:00 – 19:30 Praktiskais uzdevums.

19:30 – 20:00 Teorija: balss parametri.

#### **27.aprīlis 10:00 – 15:00**

10:00 – 11:00 Balsi balstoša elpa. Balss iesildīšana.

11:00 – 12:00 Praktiskais darbs ar balss parametriem.

12.00 – 13.00 *Pusdienas laiks*

13.00 – 14.00 Teorija/diskusija.

14.00 – 15.00 Praktiskais uzdevums.

#### **28.aprīlis 10:00 – 15:00**

10.00 - 11.00 Balss un elpa sevis līdzsvarošanai.

11.00 – 12.00 Praktiskais darbs ar balss parametriem.

12.00 – 13.00 *Pusdienas laiks*

13.00 – 14.00 Praktiskais uzdevums.

14.00 – 15.00 Semināra noslēgums.

### **Semināra vadītāja: DANA INDĀNE- SURKIENE**



Profesionāla balss attīstīšanas kursu, meistarību, apmācību vadītāja, lektore, brīvās balss improvizācijas māksliniece, mūzikas un performanču veidotāja, pasākumu producete.

Ieguvusi maģistra grādu laikmetīgajā balss improvizācijā Igaunijas Mūzikas un Teātra akadēmijā, maģistra grādu teātra mākslā Latvijas Kultūras akadēmijā, studējusi performances dizainu Roskildes universitātē Dānijā, kā arī ieguvusi bakalaura grādu programmā Starpkultūru sakari: Latvija – Dānija Latvijas Kultūras akadēmijā.

Paralēli apgūvusi alternatīvas pieejas darbā ar balsi un ķermeni pie ārvalstu pasniedzējiem (Kefas Berlin, Inga Layzan, Anne – Liis Poll u.c.), kā arī Transpersonālās izglītības institūtā Latvijā.

Kopš 2010. gada kā lektore vada kursus un meistarības klases gan akadēmiskajā vidē, gan dažādu nozaru speciālistiem un interesentiem. Pasniegusi laikmetīgo improvizāciju Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā, dabiskās balss atbrīvošanas kursus Transpersonālās izglītības institūtā, vadījusi balss kursus Latvijas Universitātē, Rīgas Biznesa un Izglītības augstskolā, Paula Stradiņa universitātē. Darbojas izglītības, mākslas un komunikācijas sektorā, regulāri vada meistarības klases Latvijā un ārvalstīs, kā arī darbojas mākslas un mūzikas projektos. Dzīves vieta – Kauņa, Lietuva.