

WSTĘP

ANNA FABER - wybitna polska harfistka, zajmująca czołowe miejsce wśród światowych „Gwiazd Harfy”. Absolwentka Akademii Muzycznej (obecnie Uniwersytet Muzyczny) im. Fr.Chopina w Warszawie. Jest również absolwentką Studium Pedagogicznego tejże Uczelni.

Nagrodzona **Nagrodą Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego** „w uznaniu nieocenionych zasług dla kultury polskiej”. Jedyna w Polsce *par excellence* solistka-harfistka, zajmująca się poza działalnością koncertową – profesjonalnym prowadzeniem warsztatów na temat tremy zwanej też stresem scenicznym oraz szkoleń nt. świadomego zachowania się podczas występów publicznych i prezentowania siebie zgodnie z własnym (świadomym) wizerunkiem.

Anna Faber jest autorką wdrażanego w Polsce programu: „**Jak zamienić stres w siłę twórczą**”, która działa na naszą korzyść oraz poprawia relacje w pracy, a także przysparza więcej przyjaciół, partnerów-klientów. Jest w trakcie redagowania książki z dziedziny występów publicznych zatytułowaną – „**Jak zamienić tremę w siłę twórczą**”. Artykuły Anny Faber publikowane są w specjalistycznym piśmie / **Biuletynie PTH** (PTH - Polskie Towarzystwo Harfowe). Jest Wykładowczynią o dużej już wiedzy popartej praktyką/doświadczeniem.

WARSZTATY

WARSZTATY prowadzone są w zakresie następujących zagadnień:

1. **„Teoria i praktyka radzenia sobie z tremą sceniczną i egzaminacyjną”**
2. **„Nauka koncentracji jako element pracy z tremą”**

Warsztaty prowadzone są indywidualnie lub w małych grupach dla szkół artystycznych oraz akademii muzycznych na terenie kraju – przeznaczone są dla artystów, pedagogów, studentów i uczniów szkół artystycznych oraz innych osób mających tremę przy publicznych wystąpieniach. Temat tremy wciąż jest u nas tematem "tabu", mimo faktu, iż tysiące artystów, uczniów i pedagogów mają problemy z radzeniem sobie z nią. Anna Faber jest autorką wdrażanego w Polsce programu warsztatów i szkoleń pt.: „**Jak zamienić tremę w siłę twórczą**”, jest ekspertem od „radzenia sobie z tremą sceniczną”. Prowadzi wykłady i szkolenia z tego zakresu.

Tematyka wykładów:

„Teoria i praktyka radzenia sobie z tremą sceniczną i egzaminacyjną” :

- diagnoza czynników wpływających na tremę,
- przygotowanie do koncertów pod kątem swobody wykonania na scenie,
- narzędzia do pracy z tremą egzaminacyjną,
- praca nad poziomem świadomości umysłu,
- odstresowujące ćwiczenia fizyczne,
- zmiana złych nawyków,
- umiejętność radzenia sobie w trudnych warunkach,
- rozwinięcie kreatywności i twórczego podejścia do siebie i innych,
- pakiet ćwiczeń do wykonywania w domu.

„Nauka koncentracji jako element pracy z tremą”

- skupienie całej uwagi tylko i wyłącznie na wybranej przez nas i wykonywanej w określonym czasie czynności

SZKOLENIA

SZKOLENIA prowadzone są w zakresie następujących zagadnień:

- **AUTOPREZENTACJI**
- **PROFESJONALNEGO REPREZENTOWANIA FIRMY**
- **ODSTRESOWANIA WYSTĄPIEŃ OFICJALNYCH i KONTAKTÓW Z KLIENTAMI**
- **URUCHOMIENIE KREATYWNOŚCI**

Szkolenia przeznaczone dla dyrektorów oraz manager'ów dowolnych firm, instytucji – osób kierujących zespołem ludzi, zainteresowanych nabyciem swobody i skuteczności przekazu przy publicznych wystąpieniach oraz rozmowach. Szkolenie jest prowadzone z nastawieniem na praktykę. Osiągnięcie efektów szkolenia ma bezpośrednie przełożenie na sytuacje w pracy i w życiu.

CEL, EFEKTY, PROGRAM oraz METODY dla zdobycia świadomości i rozwoju umiejętności w zakresie :

1. **MOWA CIAŁA - KOMUNIKACJA POZAWERBALNA**
Co działa bardziej – to, co mówisz słowami czy to, co mówi Twoje ciało?
2. **ODDZIAŁYWANIE SŁOWEM:**
Co działa bardziej - treść przekazywanych informacji czy to jak mówisz?
3. **RADZENIE SOBIE ZE STRESEM:**
Teoria stresu - techniki radzenia sobie ze stresem i treścią w prezentacji
4. **WYSTĄPIENIA PUBLICZNE –TEORIA i PRAKTYKA**
Struktura prezentacji - schemat i główne zasady – autoprezentacja uczestników w obecności audytorium, nauka nowych nawyków, świadomość siebie i swojego wizerunku, oddziaływanie.

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY !