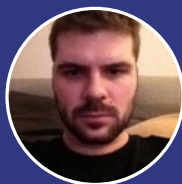


EDUKACIJA JAVNI I MEDIJSKI NASTUP

Osnažite samopouzdanje, usavršite postojeće govorničke i komunikacijske vještine te razvijte i unaprijedite vještinu javnog nastupa.



dr. sc. Martina Mihalinić,
prof. struč. stud., mag. pol.



dr. sc. Marko Toth,
v. pred., mag. psych.



dr. sc. Siniša Kovačić,
v. pred., dipl. novinar

ZAGREBAČKA 5
10410 VELIKA GORICA

29. 1. 2026.

12:30 – 14:30 STRES I JAVNI MODUL 1 NASTUP

Polaznici će se upoznati s tehnikama smanjenja stresa i kontroliranja emocija koje se javljaju prije i za vrijeme javnog nastupa. Program uključuje praktične vježbe i interakciju.

TEME:

1. Socijalna fobija, stres i javni nastup
2. Kontrola neugodnih emocija: stres, strah, sramežljivost.

PRAKTIČNA VJEŽBA:

Kratke vježbe disanja i opuštanja za smanjenje stresa prije nastupa, kao i simulacije javnog nastupa u manjim grupama.

14:30 – 14:45 PAUZA

14:45 – 16:30 JAVNI MODUL 2 NASTUP

Ovdje će polaznici naučiti kako privući i zadržati pažnju publike te razumjeti važnost neverbalne komunikacije kroz vježbe i analize.

TEME:

1. Privlačenje i zadržavanje pažnje publike
2. Neverbalna komunikacija u javnom nastupu.

PRAKTIČNA VJEŽBA:

Vježbe s partnerom za primjenu tehnika neverbalne komunikacije i prezentacije sa povratnim informacijama od kolega i instruktora.

16:30 – 16:45 PAUZA

16:45 – 19:00 MEDIJSKI MODUL 3 TRENING

Polaznici će učiti davati izjave za medije i nastupati pred kamerom, uz naglasak na uvjerljivost i autentičnost.

TEME:

1. Davanje izjava za medije i nastup pred kamerom
2. Video analiza snimljenog nastupa

Analiza snimljenih nastupa s naglaskom na neverbalnu komunikaciju, izraze lica, govor tijela i druge aspekte koji utječu na učinkovitost nastupa.

REFLEKSIJA I DISKUSIJA:

Polaznici će dobiti povratne informacije o svojim nastupima, razmijeniti iskustva i definirati područja za poboljšanje.

