Екатерина Тишкевич — о работе, семье, хобби, красоте и здоровье. Разговор с зеркалом

14.12.2022 17:07

2022-й для Екатерины Тишкевич – год юбилеев. Из личных – телеведущая отпраздновала прекрасную дату 4:0; из профессиональных – 15 лет на телевидении, 10 из них в прямом эфире ОНТ. На своей странице в «Инстаграм» (@ekaterintishkevich) она не только приоткрывает завесу телевизионной кухни, но и щедро делится профессиональными советами, помогает своим подписчикам совершенствовать голос и речь. О карьере и семье, наставничестве и успехе, красоте и здоровье – от первого лица. Не обошлось и без новогодних пожеланий...

(https://declarant.by/ru/)



Пролог

Завершая год, хочется притормозить, оглядеться по сторонам. Кто я «здесь и сейчас»? Кто рядом со мной? Что чувствую? Чего я хочу? За что благодарна? В потоке жизни мы забываем делать такие пит-стопы, а ведь время от времени они необходимы каждому: чтобы продолжить движение на новом уровне, а может быть, и начать всё с чистого листа…

О работе

Телевидение случилось в моей жизни 16 лет назад. Впервые я переступила порог Белтелерадиокомпании, придя на курсы телеведущих. Попробовать себя в этой роли тогда казалось фантастикой, а остаться на ТВ было чем-то сверхнереальным… И вот уже 15 лет я в новостном эфире и считаю свою работу лучшей! Прямой эфир — это своеобразная «зависимость». Однажды туда попав, ты чувствуешь в нём постоянную потребность, несмотря на мощнейший стресс, который испытываешь. С самого начала телевизионной карьеры я хотела работать именно в новостях. С жанром я совпала на 100% и ментально, и эмоционально. Новостной эфир — это слаженность, чёткость, работа в команде, это ровная спина, деловой костюм и идеальная дикция. Кто-то скажет: «Идеально скучно»! Он просто не пробовал эту телемагию «на вкус». Я перфекционист и испытываю огромное удовольствие от эфира, который проходит «без сучка, без задоринки». А если возникают форс-мажоры – то особое удовольствие от их преодоления.



У «строгого» амплуа есть и обратная сторона – стереотипы. Однажды увидев меня в новостном эфире, кому-то сложно поверить, что вне его я могу быть иной: весёлой, раскованной, свободной и как ведущая, и как личность. Хорошо, что есть люди, которые верят не только своим глазам, но и мне. Благодаря им, я выхожу из кадра, меняю строгий новостной костюм на вечернее платье в пол и раскрываюсь совершенно с другой стороны. Уходящий год подарил мне много творческих

(https://fotka.by/u/Ольга_Ледащева/)

концерта ко Дню Независимости Республики Беларусь, мероприятий Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске», спортивно-культурного фестиваля «Вытокі», представляла Беларусь на днях культуры в Российской Федерации. Потрясающее событие – участие в шоу «Гэта наша гісторыя» в честь Дня народного единства, которое проходило на «Минск-Арене». Представляете, каково это – выйти к залу в десять тысяч зрителей!

О семье

Семья для меня — это радость, ответственность и ритм многозадачности. 24/7, даже если дети уже подросли и многие бытовые вопросы способны решить сами. А выслушать? А поговорить? А разъяснить? А если надо, то и посоветовать… Вопросов меньше не становится, зато они становятся интереснее. Любопытно видеть своё юное продолжение, которое живёт в новых современных реалиях. Дети-миллениалы: какие они? Мне кажется, на эту тему можно написать диссертацию по педагогике и психологии. И не одну.



Центр семьи — это женщина, её душа и энергия. И чтобы эта семейная энергия не иссякала, обязательно нужно жить в гармонии с самой собой. В юности слово «гармония» ассоциировалось у меня исключительно с хорошим настроением. Сейчас это понятие трансформировалось в более зрелое — «баланс». Баланс — это не просто позитив, а равновесие всех важных составляющих жизни: здоровье, семья, любовь, работа, хобби, благосостояние, друзья. Секрет балансирования в том, чтобы вовремя заметить проблемную сторону жизни и поработать над ней. Есть проблема со здоровьем – найди время и удели внимание её решению. Давно не виделись с друзьями? Найди повод встретиться и пообщаться. Это ведь не сложно, правда?

О хобби

Я тот человек, который смело может сказать: моя работа – это моё хобби. Должность руководителя отдела телеведущих на телеканале ОНТ привела меня к наставничеству. Имея многолетний опыт работы в эфире, зная специфику работы телеведущего в кадре, я с удовольствием делюсь знаниями и энергией с новым поколением ведущих и не только. Все мы носители определённых уникальных знаний и жизненного опыта. Благодаря людям в моём окружении, которые постоянно занимаются саморазвитием, появился проект «PROкачай свой голос!» Обратились ко мне с запросом поработать над голосом. «Почему бы нет?» – подумала я. В отпуске на Красном море поработала над структурированием своих знаний и создала первую версию курса. В нём гармонично соединились техника речи и навык публичного выступления. В центре внимания не только работа над голосом, диафрагмальным дыханием, снятием зажимов, артикуляцией и орфоэпией. На занятиях мы развиваем навык спонтанной речи, импровизируем, играем в языковые игры, выступаем публично, и, конечно же, обмениваемся энергией. Как говорится, если люди собираются в группы, значит, им это нужно!

(https://declarant.by/ru/)



Современный человек немыслим без хорошей уверенной речи. Доказано, вербальный имидж составляет 38% от общего имиджа человека. Встречают по-прежнему по одёжке, но как же меняется восприятие человека, когда он начинает говорить! Несмотря на все научно-технические достижения и квантовый скачок в развитии человечества, древнегреческий философ Сократ по-прежнему актуален: «Заговори, чтоб я тебя увидел».

О красоте и здоровье

У меня, как и у любой женщины, есть свой список здоровых привычек для красоты, души и ума. Он очень прост.

- СОН. Для женщины высыпаться – это главное. 7-8 часов сна – общепризнанный стандарт. Это и мой стандарт тоже.
- ВОДА. Стакан тёплой негазированной воды натощак. Так начинается мой день уже много лет. Я обязательно пью воду в течение дня и особенно перед большими речевыми нагрузками.
- ЗАРЯДКА. Пусть и небольшая, главное – каждый день. Растяжка, отжимания, приседания. Пока готовлю завтрак, варю кофе – «бодрю лимфоток». Под настроение – фитнес, пилатес, бассейн. Обожаю быструю ходьбу, особенно в холодную пору года и в хорошей компании.
- ЗАВТРАК обязателен. Кормлю не только свою семью, но и себя. Приучила себя рано ужинать, поэтому завтракаю с удовольствием.
- ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Методика Стрельниковой – это мой топ. Взбадривает, омолаживает, улучшает самочувствие, настраивает на позитивное мышление. Очень рекомендую всем.
- ЧТЕНИЕ не только новостной ленты, но и специальной литературы, которая обогащает мой духовный мир, даёт профессиональный рост.
- МЕДИТАЦИИ. Обратиться к себе настоящей, проработать свои страхи и волнения, научиться отпускать заботы и тревоги. Это идеальный вариант расслабления и перезагрузки.
- КОСМЕТОЛОГ. Я за профессиональную заботу о коже лица. Ухоженное лицо – это проявление любви по отношению к себе.
- ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ. Думать о хорошем, гнать от себя негативные мысли, излучать любовь. Когда человек живёт в высоких вибрациях, ему всё по плечу!
- ОКРУЖЕНИЕ. Его мы должны формировать сами. Обожаю людей, у которых можно научиться чему-либо новому, поделиться с ними своей энергией, ведь она обязательно возвращается.
- ПЛАНИРОВАНИЕ. Успех – от слова «успеть». Правильно распоряжаться своим временем – это искусство, в котором есть место приоритетам, и нет места малодушию и лени.

(https://declarant.by/ru/)



Подводя итог…

Уходит 2022 год. Вспоминая о том, что было, рассуждаю, чего хотелось бы. Не хочу быть банальной, транслируя общие фразы пожеланий. Поэтому накануне Нового года предлагаю вам погрузиться в своё подсознание и вместе со мной сыграть в одну крутую игру.

Напишите три существительных, которые первыми придут вам в голову. К каждому из них подберите 2-3 слова-ассоциации, к каждой получившейся логической цепочке напишите вывод-обобщение. Кто знает, возможно, это и есть те самые спрятанные глубоко желания, которые и стоит загадать под бой курантов. Ведь в эту волшебную ночь ВСЁ сбывается!

- Сердце – непрерывность – движение – дорогу осилит идущий!
- Купала (*сущ.*) – короткая ночь – огонь – живи в моменте!
- Танк – Т-34 – дедушка – победа – миру мир!

С наступающим Новым годом! Уверенно шагайте в будущее, наслаждайтесь жизнью, цените каждый миг и будьте благодарны за то, что есть «здесь и сейчас»!

Фото из личного архива Екатерины Тишкевич

Чытайце таксама

Наталля Качанава: Людзі павінны ведаць аб рабоце на месцах (/be/news/20210604/1622820510-natallya-kachanava-lyudzi-pavnny-vedac-ab-raboce-na-mescah)

Сёлета плануецца навучыць пад заказ наймальніка не менш за 67 % усіх беспрацоўных (/be/news/20210401/1617288627-syoleta-planuecca-navuchyc-pad-zakaz-naymalnika-ne-mensh-za-67-usih)

Што есці (і не есці), калі рабочы дзень вы праводзіце седзячы (/be/news/20210312/1615560111-shto-esci-i-ne-esci-kali-rabochy-dzen-vy-pravodzice-sedzyachy)

Спецыяліст па сексалогіі і сексапаталогіі Дзмітрый Капусцін: «Службовыя раманы» былі, ёсць і будуць (/be/news/20200909/1599663318-specyyalist-pa-seksalogii-i-seksapatolagi-dzmitryy-kapuscin-sluzhbovyya)

Як эмацыянальна ўцалець у сям'і і на рабоце. Медыяцыя для школьнікаў, бізнесменаў, сужэнцаў… (/be/news/20200812/1597221639-yak-emacyyanalna-ucalec-u-syami-i-na-raboce-medyyacyya-dlya-shkolnikau)

Тэгі:

Екатерина Тишкевич (/be/tags/ekaterina-tishkevich) | работа (/be/tags/rabota) | семья (/be/tags/semya-0) | хобби (/be/tags/hobbi) | Красота (/be/tags/krasota)

1159 праглядаў Друкаваная версія (/be/print/265728)

Падзяліцца:

(https://vk.com/share.php?url=https%3A%2F%2Fzviazda.by%2Fbe%2Fnews%2F20221214%2F1671026857-ekaterina-
(https://connect.ok.ru/offer?url=https%3A%2F%2Fzviazda.by%2Fbe%2Fnews%2F20221214%2F1671026857-ekaterina
(https://twitter.com/intent/tweet?text=%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%
(viber://forward?text=%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%
(https://t.me/share/url?url=https%3A%2F%2Fzviazda.by%2Fbe%2Fnews%2F20221214%2F1671026857-ekaterina-tishl

Навіны | Папулярнае

13:52 Рагожнік пра беларуска-ўзбекскі форум: гэта магчымасць выпрацаваць алгарытм далейшага ўзаемадзеяння (/be/news/20230905/1693910980-ragozhnik-pra-belaruska-uzbekski-forum-geta-magchymasc-vypracavac-algarytm)

(https://declarant.by/ru/)

13:27 У Мінгарвыканкаме распавялі, як Мінск адзначыць Дзень горада (/be/news/20230905/1693909653-u-mingarvykankame-raspavyali-yak-minsk-adznachyc-dzen-gorada)

13:10 Візіт Байдэна на саміт G20 у Індыі можа быць пад пагрозай з-за каранавіруса (/be/news/20230905/1693906724-vizit-baydena-na-samit-g20-u-indyi-mozha-apynucca-pad-pagrozay-z-za)

12:51 У Мінскім раёне затрымана група нелегалаў з Індыі (/be/news/20230905/1693904879-u-minskim-rayone-zatrymana-grupa-nelegalau-z-indyi)

12:33 У Белавежскай пушчы расказалі пра месцы пражывання барсукоў (/be/news/20230905/1693904274-u-belavezhskay-pushchy-raskazali-pra-mescy-

УСЕ НАВІНЫ (/BE/NEWS)

(https://declarant.by/ru/)

Выбар рэдакцыі

Эканоміка (/be/ekanomika)

(/be/news/20230904/1693831728-shampinyony-na-torfe-i-sistema-stop-gaz-tarfyaniki-i-gazaviki-pakazali)

Шампіньёны на торфе і сістэма «стоп-газ». Тарфянікі і газавікі паказалі асаблівасці сваёй работы (/be/news/20230904/1693831728-shampinyony-na-torfe-i-sistema-stop-gaz-tarfyaniki-i-gazaviki-pakazali)

Беларусь займае першае месца ў свеце па здабычы торфу і выпуску паліўных брыкетаў з яго.

0 386

Культура (/be/kultura)

(/be/news/20230904/1693831047-vershy-udala-apracavany-z-mastackaga-boku-shto-prapanouvau-belaruski)

«Вершы ўдала апрацаваны з мастацкага боку». Што прапаноўваў беларускі кнігагандаль 90 гадоў таму (/be/news/20230904/1693831047-vershy-udala-apracavany-z-mastackaga-boku-shto-prapanouvau-belaruski)

Два мільёны кніжак для вёскі.

0 664

Культура (/be/kultura)

(/be/news/20230904/1693828430-belarusy-paudzelnichali-u-adnym-z-samyh-mashtabnyh-festyvalu-gistraychnay)

Беларусы паўдзельнічалі ў фестывалі гістарычнай рэканструкцыі пад Масквой (/be/news/20230904/1693828430-belarusy-paudzelnichali-u-adnym-z-samyh-mashtabnyh-festyvalu-gistraychnay)

«...пра дзень Барадзіна...»

0 534

Грамадства (/be/gramadstva)

(/be/news/20230824/1692884794-pracavac-na-agulny-vynik-i-razam-radavacca-pospehamna-hlebnay-nive)

Працаваць на агульны вынік і разам радавацца поспехам. На хлебнай ніве — дынастыя Каркліняў

(https://be.news/2023/08/24/1692884794-pracavac-na-agulny-vynik-i-razam-radavacca-pospehamna-hlebnay-nive)

Пакуль уборачная ідзе, сям'і рэдка ўдаецца сабрацца разам — кожны шчыруе з раніцы да вечара.

0 3783

Нашы партнёры:

(http://mininform.gov.by/ru/) (http://pravo.by/) (http://www.belros.org/) (http://ww

ЗВЯЗДА (/)

ПАДПІСКА (/BE/SUBSCRIPTION)

© 1998—2023 Усе правы належаць рэдакцыі РВУ "Выдавецкі дом "Звязда".
Пры выкарыстанні публікацый сайта актыўная гіперспасылка на крыніцу і аўтара абавязкова.

Газета "Звязда" (/be/edition)
Рэклама (/be/advertising)
Праекты (/be/projects)
Архіў (/be/pdf)

Палітыка (/be/palityka)
Эканоміка (/be/ekanomika)
Грамадства (/be/gramadstva)
У свеце (/be/u-svece)
Культура (/be/kultura)
Калейдаскоп (/be/kaleydaskop)
Спорт (/be/sport)
Нашы выданні (http://zviazda.by/be/about)
Кнігі (http://zviazda.by/be/page/bibliyateka-zvyazdy)

7 646
5 217
4 972
(https://metrika.yandex.by/stat/?id=37842935&from=informer)

(https://vk.com/zviazda) (https://www.instagram.com/zviazda.by/)
(https://t.me/zviazda_online)