

## Kursusbeskrivelse



Tid og sted	I din by – eller i min. Alle steder hvor dansk eller engelsk forstås.
Varighed	Valgfrit antal moduler à 3 timer. Se mere på <a href="http://www.birgitmaanestraale.dk">www.birgitmaanestraale.dk</a>
Pris	Aktuel pris ses på <a href="http://www.birgitmaanestraale.dk">www.birgitmaanestraale.dk</a>
Kontakt	For aftaler eller svar på spørgsmål, ring 70 20 09 58 eller e-mail <a href="mailto:birgit.maanestraale@mail.dk">birgit.maanestraale@mail.dk</a>

At turde sige noget er for alle, der har erfaringer med generende røde kinder, klamme hænder, kolde fødder, sommerfugle i maven eller angst for at blive tom i hovedet på det helt forkerte tidspunkt – og – som ønsker større overblik, selvværd og selvtillid, ro og klarhed.

### Formål

At give deltagerne mulighed for, gennem praktiske øvelser og feedback, at være bedre til at udtrykke sig mere klart og på måder deltagerne selv er tilfredse med.

### Indhold

Praktiske øvelser i at udtrykke sig mere eller bedre:

- Præsentation
- At fortælle noget positivt
- Oplæsning
- Stille spørgsmål og få svar
- At komme ind og at gå ud ad en dør
- Øvelser med fokus på tankers betydning for et godt resultat inkl. betydningen af at anvende Bevidst Positiv Tænkning
- Enkle øvelser i bedre vejtrækning
- Øvelser med fokus på at være på god fod med sig selv
- Mulighed for at opfylde nogle af deltagernes særlige ønsker

Undervisningen er tilrettelagt som et værksted hvor værktøjer præsenteres og afprøves. Efterfølgende spørgsmål og svar for at sikre forståelse og læring. Frivillig feedback og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere. Tips til at kunne sige noget på stående fod, til møder og i andre formelle sammenhænge. Litteraturforslag, hjemmeopgaver og andre idéer til at lære mere.

*At turde sige noget er udviklet og instrueret af Birgit Månestråle.*