

## Oversigtsark

### Introducerende undervisning

For dig, der ønsker indblik i undervisningens form og perspektiver.

I introduktionen indgår enkle øvelser: At præsentere sig, fortælle noget positivt, synge med på en fællessang mv.

Varighed: 3 timer

### Isbrydning

For grupper, der ønsker at lære hinanden at kende – hurtigt.

Enkle, legende øvelser, dialog og feedback danner grundlag for aktiviteter og godt samarbejde.

Varighed: 1½ - 3 timer

Deltagerantal: 6-30

### Intensiv undervisning

For dig, der VIL være bedre til at kunne og at turde udtrykke dig på rette tid og sted, på en måde du selv er tilfreds med – og – som er parat til 'at gøre det, der må gøres'.

I undervisningen fokuseres på en generel forbedring af livskvalitet.

Øvelserne er personlige. Du bringer selv et emne, oplæg, ønske eller mål – eller – du fortæller om tidligere erfaringer med at holde tale – eller – at sige noget. Endvidere fokus på bedre vejrtrækning, Bevidst Positiv Tænkning samt samtaler om mulige årsager til ikke at turde – turde.

Valgfrit antal moduler à 3 timer

Få flere informationer på [www.birgitmaanestraale.dk](http://www.birgitmaanestraale.dk)  
For aftaler eller svar på spørgsmål, ring 29 31 79 01  
eller e-mail [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk)

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



### Individuel undervisning

For dig, der, af erhvervsmæssige, helbreds-mæssige eller andre årsager, MÅ være bedre til at turde sige noget. Du ønsker et privat rum for afklaring og træning OG en brugbar positiv forandring – NU.

Indholdet tilrettelægges med udgangspunkt i dine ønsker og behov. Emnerne er den eller de situationer, som du ønsker at klare dig bedre i. Der er fokus på realistiske måder at nå de mål, som du selv sætter.

Værktøjerne Assertion, Visualisering, Positiv Dagbog og hjemmeopgaver indgår.

### Træning i Talens Kunst

**Salgstaler, fokus på markedsføring, eksamen eller jobsøgning**

For dig der vil øve dig i kort og præcist at komme til sagen, f.eks. ved at fortælle om hvad det er, du kan og har at tilbyde/ sælge/ er god til...

Vi holder 1 og 2 minutters taler. Klapper af hinanden, griner, græder, ryster, opgiver, bliver ved... øver, øver og øver til vi er tilfredse eller til vi har fået nok.

Varighed pr. gang: 2, 3, 4, 5, 6 eller 7 timer efter aftale