



## For dig

Undervisning i **At turde sige noget** er for dig, 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.

## Hvordan

På en blid og empatisk måde, samt gennem praktiske øvelser, får du støtte til at være bedre til at udtrykke dig klart og på måder, du selv er tilfreds 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.

**At turde sige noget** 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.

### Tid og sted

I din by – eller i min. Alle steder hvor dansk eller engelsk forstås.

### Varighed

Valgfrit antal moduler à 3 timer.

### Pris

Efter aftale.

### Kontakt

For aftaler eller svar på spørgsmål, skriv til [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk) eller ring på 29 31 79 01.