

KVINDEMØD

- SIG, HVAD DU HAR PÅ HJERTET



EMPOWERMENT

Baggrund

Kender du det, at du ikke lige får sagt din mening til mødet? Har du prøvet, at ”nerverne” kan spille dig et puds? Så er dette kursus i personlig kommunikation noget for dig. På kurset får du det mod og de værktøjer, som du har brug for, når du skal brænde igennem med dit budskab på den gode måde. Du bliver samtidig klædt på til at kunne håndtere kritiske spørgsmål ved at være assertiv.

Indhold

På kurset får du et overflødighedshorn af godbidder fra scenens, talekunstens og journalistikkens verden:

- Dine bedste virkemidler
- Inspiration fra journalistikkens og scenens verden
- Struktur, indhold og nærvær
- Få styr på ”nerverne” med grundig forberedelse
- Overblik og levendegørelse af stoffet
- Tips og tricks når du tager ordet
- Assertionstræning, hvor du lærer at holde fast i dig selv og dine synspunkter med respekt for ”modparten”

Det får du

På dette kursus lærer du at:

- Kommunikere effektivt
- Få styr på nerverne
- Brænde igennem med dit budskab
- Stille skarpt på dine tilhørere
- Bruge en god overskrift
- Strukturere dit indlæg, så det bliver kort og præcist
- Indtage rummet på din egen måde
- Bruge gode, personlige virkemidler

På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk, styrket og godt tilpas.

Tag en kollega eller to med på kurset, så I sammen kan bruge værktøjerne til at gøre en forskel på jeres arbejdsplads. Det er en fordel når tillids- og arbejdsmiljørepræsentant deltager sammen.

Undervisere

Anne-Mette Barfod er cand.polit. og journalist, og startede Powerkvinderne i 2009, som arbejder for at gi' kvinder styrke. Anne-Mette har mange års erfaring fra kommunikationsbranchen og arbejder med personlig branding, assertion og gennemslagskraft.



Gitte Lindholt er performancecoach, cand.mag. i teatervidenskab og ekstern lektor på Syddansk Universitet. Hun træner kursisterne i kropssprog, nærvær, ro i maven og præsentationsteknik.



Praktisk

Målgruppe

Kvindelige tillidsvalgte, samt kvindelige valgte og ansatte i fagforeninger.

Tid og sted

Mandag den 17. august kl. 12.00 - onsdag den 19. august kl. 15.00.

Herregaarden Jerstrup - Jerstrupvej 44, 5400 Bogense. Se mere på www.jerstrup.dk
Et dejligt sted i naturen, hvor vi hjælpes ad med at lave mad.

Tovholder

Susanne Fast Jensen.

Spørgsmål kan mailes til:

susanne.fast.jensen@3f.dk

Ansøgning og godkendelse skal ske i din egen fagforening.

FIU-nr.: 5207 20 00 17