

# Personlig Power

*til krop og stemme*



Et effektivt 2-dages kursus med  
Ministry of music



## Udbytte:

Kurset er lige dele praktisk træning/analyse af stemme og kropssprog- og erfaringsudveksling.

- Hvad er godt at gøre med stemmen og kropssproget og hvad er mindre godt?
- Hvordan kan du fastholde din modtagers interesse ved at tale til deres motivation?
- Hvad er kvinders stærke kommunikative sider, og hvad er mændenes?
- Hvordan optimerer du potentialet i din stemme og dit kropssprog?
- Hvordan aflæser du din modtagers stemme og kropssprog?

## Indhold:

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, hvem du er og hvad du ønsker at signalere til modtageren af dit budskab.

Det handler om at balancere - gennemslagskraft. Hvorfor bliver kvinder opfattet som rejekællinger eller bitches, hvis de siger noget bombastisk - mens mænd opfattes som friske fyre?

Det ser vi nærmere på ved at analysere forskellige videoklip af kvinders og mænds kropssprog og stemmeføring. Hvad gør vi forskelligt, hvordan opfattes vi forskelligt og hvad kan vi lære af hinanden?

## Målgruppe:

Tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, samt valgte/ansatte i fagforeninger.

## Baggrund



Forskning viser at hvis der ikke gøres noget aktivt, bliver det ofte mænd, der sætter dagsordenen. Det sker både på arbejdspladsen, i fagforeningen og i den offentlige debat.

Det er ikke en fordel for nogen. Hverken for demokratiet, bæredygtigheden, ressourceudnyttelsen eller for mænd og kvinder.

Dette kursus handler om, hvordan du (som mand eller kvinde) kan blive bedre til at bruge stemmens og kroppens fulde potentiale og sætte dig selv i spil som ligeværdig med modtageren af dit budskab.



## Underviser:

Nete Nørgaard, Ministry of music. Operasanger, stemme og performance-træner.

Se evt. mere på: [www.ministryofmusic.dk](http://www.ministryofmusic.dk)



## Tid og sted:

Torsdage den 1. marts og 12. april.

Begge dage kl. 10.00 - 15.30.

Dansk Metal, Molestien 7, 2450 København SV. - eller  
3F, Kampmannsgade 4, 1790 København V.

*Eller et andet sted ca. 10 minutter fra Hovedbanegården.*

*Kurset er et 2 - dages kursus, hvor du har mulighed for at prøve det af, du har lært på første modul og får feedback og "påfyldning" på andet model.*

## FIU-nr.: 5207 18 00 36

*Du skal ansøge i din lokale fagforening om deltagelse, såfremt du er medlem af et forbund under LO.*

*Såfremt du tilmelder dig og du er medlem af et andet forbund skal tilmelding ske på mail til: [piha@danskmetal.dk](mailto:piha@danskmetal.dk) med angivelse af fødselsdag.*

## Pris: 3.600,00 kr.

*Heri er inkluderet undervisning, materialer og fortæring.*

## Tovholder:

Susanne Fast Jensen, 3F.

Spørgsmål kan mailes til: [susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

