

Styrk dit kropssprog – og tal med pondus og overbevisning

KURSUS FOR KVINDelige TILLIDSVALGTE 2022

Baggrund:

Kropssprog er ordløs kommunikation. Din krop sladrer om dig og fortæller mennesker omkring dig om din sindsstemning. Derfor er kropssproget en naturlig ingrediens i personlig gennemslagskraft. På dette kursus stiller vi skarpt på, hvordan du med små virkemidler kan styrke dit kropssprog. Du får værktøjer til at kommunikere med både hjerne og hjerte, så du fremstår troværdig, tillidsvækkende og sympatisk. Du får viden om forskelle på kvinders og mænds kropssprog, overstatus og understatus og forklaringer på, hvorfor det oftere er mænd end kvinder, der tager scenen og fylder i rummet.

Indhold:

- Positiv psykologi, selvværd og selvtillid
- Personlig kommunikation, gennemslagskraft og køn
- Krop og stemme – motivation af dig selv og dine tilhører
- Kommunikationstræning og assertion
- Positiv feedback

Udbytte:

Du får inspiration til at:

- Stå i din kraft og slå igennem som kvinde
- Finde ind til din kerne
- Være klar og tydelig
- Argumentere positivt for din og kollegernes sag
- Få andre med på dine ideer og tanker
- Optræde troværdigt og med gennemslagskraft
- Sætte ord på det, der er vigtigt for dig
- Føle dig godt tilpas, når du tager ordet
- På kurset får du de andre kursisters positive opbakning, så du føler dig tryk og godt tilpas

Undervisere: Birgitte Raaberg og Anne-Mette Barfod.

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

Birgitte Raaberg er skuespiller og har medvirket i mere end 50 teaterforestillinger og musicals, film og TV. Birgitte har stor erfaring som kommunikationstræner, coach og mindfulnessinstruktør for både enkeltpersoner og grupper. Birgitte udgav i 2017 bogen "Det du favner" på Gyldendal. Læs mere om underviserne på:

powerkvinderne.dk

TID OG STED

Mandag 14. november kl. 12.00 -
onsdag 16. november kl. 13.00
(slutter med frokost).

Signatur Hotel Storebælt,
Østerøvej 121, 5800 Nyborg.

Tilmelding:

FIU-nr.: 5207 22 00 44

Er du medlem af et forbund under det tidligere LO foregår tilmeldingen i din fagforening gennem FIU-sys på ovenstående FIU-kursusnummer.

Er du medlem af en fagforening udenfor det tidligere LO sker tilmelding til Mélanie Evers på mail: meev@danskmetal.dk med angivelse af kursusnummer, navn og fødselsdag.

Tilmelding: "Først til mølle" princip.

Målgruppe:

Kvindelige tillidsvalgte, samt kvindelige valgte og ansatte i fagforeninger. Tag en kollega eller to med på kurset, så I sammen kan bruge værktøjerne til at gøre en positiv forskel på jeres arbejdsplads til gavn for kollegaerne, arbejdspladsen og "bundlinjen". Minimum 6 – max. 10 deltagere.

Pris:

Gebyrfrit.

Tovholder:

Susanne Fast Jensen.

Spørgsmål kan stilles på mail susanne.fast.jensen@3f.dk