



Bara för dig

Individuell handledning

Du som vill ha personlig handledning/coachning som passar **dina specifika behov** eller inför **ett viktigt uppdrag**. Det kan handla om att förbereda ett framträdande, en föreläsning, utveckla din tal- eller sångröst, retorik, berättarförmåga eller dina uttryck. För att ditt budskap ska nå fram behöver du regi och stöd i processen.

Målgrupp

Du som vill utveckla din röst och ditt personliga uttryck
Du som har ett specifikt uppdrag som kräver något speciellt
Du som har en önskan och en längtan att använda din röst fullt ut

Handledningen

- är skraddarsydd utifrån dina behov och önskemål
- ger ökad kunskap, medvetenhet och trygghet
- ger en verktygslåda inför fortsatt egen utveckling

Ex innehåll

Regi inför föreläsning, tal, framträdande
Samspel kropp, andning, röst - i sång och tal
Framträdande och scennärvaro
Interaktion och improvisation
Retorik och berättande
Mikrofon- och presentationsteknik
Andning och avspänning
Nyanser och alternativ i dina uttryck
Visor, trall och kulning

Metod, form och omfattning

Praktiska övningar, reflektion och teori blandas efter dina behov.
Olika upplägg är möjliga, men minst tre tillfällen rekommenderas.

Agneta Stolpe

