



Utveckla din förmåga att kommunicera

Din förmåga att kommunicera påverkar din självkänsla och din relation med andra. Vi påverkar varandra hela tiden. Genom att bli mer medveten om hur du använder röst och kroppsspråk kan du lättare variera och anpassa kroppsspråk, röst och uttryck till olika situationer och miljöer. En viktig kompetens både privat och i yrkeslivet.

Målgrupp

Du som vill utveckla din förmåga att kommunicera
Du som behöver stärka din självkänsla i relation till andra

Utbildningen ger dig

- medvetenhet om din röst och ditt kroppsspråk
- verktyg att kommunicera effektivt i olika situationer och miljöer
- medvetenhet om hur vi påverkar varandra
- tips och stöd för fortsatt utveckling

Ur innehåll

- Hur vi påverkar varandra
- Samspelet mellan tanke, kropp, röst och tal
- Röstens och talets nyanser
- Lär känna och bli vän med din röst
- Kroppsspråkets signaler
- Härskartekniker
- Berättar- och talartips

Metod, form och omfattning

Teori och praktiska övningar blandas med dialog och reflektion.

Olika upplägg är möjliga, men minst tre tillfällen rekommenderas. Form, omfattning och innehåll utformas utifrån ert behov, vilket resultat ni vill nå och i vilken kontext utbildningen planeras.

Agneta Stolpe

