



Kursus

3 dage

Nr. 12838 A

DKK 14.999

ekskl. moms

Dato

15-03-2021

23-08-2021

08-11-2021

14-03-2022

Sted

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Øget gennemslagskraft gennem større selvværd

Få viden om, hvordan du kan påvirke dit eget liv positivt og udvikle dine kommunikationsevner, så du får øget din personlige gennemslagskraft. På dette inspirerende kursus lærer du at brænde igennem, og du får en større indsigt i dine personlige ressourcer.

Opbyg troen på dig selv og træd i karakter

Har du svært ved at sige din mening? Eller oplever du, at andre ikke lytter til, hvad du siger? Det handler om at stå ved dig selv og dine værdier og få de budskaber igennem, som er vigtige for dig. Med en større tro på dig selv og din succes, frem for frygten for fiasko, får du bedre muligheder for at engagere andre. Dette kursus foregår i fortrolige rammer og giver dig teori, eksempler på teori i praksis, samt en masse at tænke over - og ikke mindst troen på, at forandringen er mulig.

*Det er det bedste kursus jeg har været på - nogensinde.
- Anja Petursdóttir Poulsen, Resino Trykfarver A/S*

Udbytte

- Større selvvindst i personlige ressourcer
- Større gennemslagskraft



- Du får udviklet dine kommunikationsevner
- Indsigt i, hvilke signaler du sender til dine omgivelser
- Forståelse for, hvordan du øger dit selvværd
- Viden om, hvordan du kan påvirke dit eget liv positivt
- Personlig handlingsplan for din udvikling

Indhold

- Assertionsteori som kommunikationsmodel
- Aggressiv, submissiv og assertiv adfærd
- Selvtillid kontra selvværd
- Personlig analyse af, hvad der blokerer mod forandringer og konflikter
- Kommunikation i forhold til pressede situationer
- Træning i at få sagt din mening
- Styrket personlig integritet - hvad er vigtigt for dig
- Bevidsthed om dine handlemønstre og adfærd
- Stå ved dig selv og hold fast i konfliktfyldte situationer
- Kunsten at håndtere samarbejdets dilemmaer - de andres og egne behov
- Ansvar for egne følelser - og evnen til at handle på dem

Helt generelt var det et rigtig godt kursus, med en god underviser som både kan lære fra sig, og udfordre.

Flemming Lindeskov, Niko-Servodan A/S

Form

På kurset veksles mellem teoretiske indlæg, gruppearbejde og individuelle analyser og øvelser. Formen giver rum til personlig refleksion, vejledning og feedback fra både underviser og de øvrige deltagere.

Underviser

Undervisningen foretages af enten:



Erik har arbejdet med kommunikation og formidling hele livet. Erik er uddannet skolelærer i 1982 og underviser inden for kerneområderne coaching, kommunikation og formidling. Han ser det som sin opgave at kombinere stor faglighed med leg og kreativitet. Det skal være sjovt at udvikle sig! Eriks seminarer og kurser er opbygget over en skabelon med meget høj deltageraktivitet og en dynamik, der giver ny energi til det videre arbejde efter kurserne.

Eller



Charlotte er en af landets mest dynamiske undervisere. Hendes kendetegn er stor deltagerinvolvering og direkte kommunikation - baseret på et solidt fagligt fundament. Assertiv kommunikation, coaching, teamudvikling, forandringsledelse, konflikthåndtering og formidlingstræning er hovedområderne, og Charlotte er kendt for rent faktisk at skabe forandringer, hvor medarbejdere skal gøre noget andet, end de plejer. Charlotte har holdt foredrag og kurser for alt fra børnehaver til ledelserne i nogle af landets største virksomheder.

[Se vores øvrige kurser i mentalt overskud og trivsel](#)

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Vicki Bech Hansen
+45 72202465
vih@teknologisk.dk