

Et intensivt kursus i personlig kommunikation

# TRÆD OP OG BLIV *HØRT*

Med journalist **ANNE CHRISTINE HAGEDORN**

***Seminarer.dk***

# UNDERVISER

**ANNE CHRISTINE HAGEDORN** er uddannet journalist og har blandt andet arbejdet i DR. Men hun har i en årrække været selvstændig konsulent med speciale i personlig udvikling og personlig kommunikation. Hun har inden for de seneste år afholdt en række kurser for Seminarer.dk i personlig kommunikation og har hver gang begejstret deltagerne med sit vindende væsen og sin store faglige kunnen.



# INDHOLD

Dette kursus henvender sig til dig, der professionelt - som leder, oplægsholder, underviser, tillidsvalgt eller tilsvarende udgangspunkter - har brug for jævnligt at tage ordet og formidle budskaber til andre.

Alle, selv professionelle oplægsholdere, kender til følelsen af usikkerhed, tankemylder før, under og efter fremlæggelsen og følelsen af, at præstationen er dårligere end modtagerne rent faktisk oplever!

I løbet af kurset vil du opleve at ovennævnte tanker og erfaringer vendes til positive AHA oplevelser og at du, gennem læring og fokuseret bevidsthed, kan befinde dig godt i rollen som budbringer og formidler.

Du vil desuden blive bevidst om, hvordan du kan formidle begejstring og inspirere andre til handling og læring.

# UDBYTTE

- **At kommunikere et budskab og en inspiration**
- **At arbejde med struktureret forberedelse og nærvær**
- **At slappe af, have kroppen med, og få styr på tankemylderet**
- **At være spontan og naturlig under præsentationen**
- **At bruge historier til at gøre emnet levende**

Derfor handler kurset om: Forberedelse, kropsbevidsthed og personlig udvikling - at tage lederskab i situationen og skabe øget bevidsthed om eventuelle begrænsende overbevisninger. Du får redskaber til at arbejde med kropsbevidsthed og nervøsitet og opnår fokus på bevidsthed om egne styrker og muligheder. Og ikke mindst får du mulighed for at afprøve teknikkerne i en tryk og humoristisk atmosfære.

Deltagerantallet er på hvert kursus begrænset, fordi du skal opleve, at der er tid til dig og dine behov, og fordi vi lægger vægt på at skabe en optimal og tryk læringsramme.

Kurset er sammensat med en kombination af oplæg, diskussion, og øvelser. Du bliver guidet på banen med en positiv feedback fra underviser og medkursister, så du med garanti får konkret, brugbar erfaring viden med hjem.

  
**TID & STED**

15.-16. november 2010 på Scandic Silkeborg *eller*  
22.-23. november 2010 på Scandic Odense *eller*  
29. -30. november 2010 på Park Inn Copenhagen Airport

Alle dage kl. 9,00 - 16,00

**TILMELDING**

Tilmeld dig via [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) eller kontakt os på telefon 66 15 90 43. Da deltagerantallet er begrænset til max 14 personer pr. kursus, anvendes "først til mølle princippet"

**PRISER  
& RABAT**

Pris pr. deltager er kr. 5.695,- ekskl. moms i alt for begge dage, og prisen inkluderer kaffe/te, kage, frokostbuffet med én øl/vand samt kursusmaterialer

Ønsker du overnatning, opnår du rabat på hotellet, hvis du bestiller med henvisning til kurset

**BEVIS**

Du får et deltagerbevis efter afslutning på forløbet

**WWW**

Besøg [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk), hvor du kan se vores øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste