

Personlig fremtræden - MBK A/S

Bliver du nervøs, når du skal sige noget til andre mennesker?

Vil du gerne have redskaber til at blive mere rolig og selvsikker?

Vil du trænes, så du bliver bedre til at sige noget på møder og til at holde oplæg?

Kurset i Personlig fremtræden er for dig, der ikke har den store erfaring med at holde oplæg, men har behov for at blive mere selvsikker og rolig, når du skal tale til flere mennesker.

Udbytte - du styrker din:

- Selvtillid og evne til at formindske nervøsiteten.
- Evne til at holde den røde tråd, når du har ordet.
- Evne til at være rolig og holde overblikket.
- Evne til at bruge teknikker og redskaber.
- Gennemslagskraft og evne til at blive forstået.
- Mulighed for at bruge egne stærke sider.
- Motivation til at tage initiativ og tale i forsamlinger.

Indhold på kurset Personlig fremtræden:

- Metoder til at håndtere nervøsitet.
- Mentalt overskud og selvtillid.
- Forberedelse og gennemførelse af oplæg.
- Manuskriptuafhængighed og husketeknik.
- Strukturer til forskellige situationer.
- Fængende indledninger og klare afslutninger.
- Forskellige formidlingsniveaues betydning.
- Selvsikker og selvtillid: kropssprogets betydning.
- Træning gennem forskellige øvelser.

Form:

Kurset gennemføres i en tryk atmosfære. Underviseren holder relevante oplæg, og du bliver trænet gennem små praktiske øvelser, der er basale og lette. Øvelserne passer til dig, der ikke har den store erfaring med at præsentere.

Personlig fremtræden - MBK A/S

Kursusindhold

Selvtillid

Hvad kan jeg gøre ved min nervøsitet?
Hvordan sænker jeg presset?

Gennemslagskraft

Hvordan får jeg mere gennemslagskraft?
Hvordan bliver jeg mere forståelig?

Forberedelse

Hvordan kan jeg spare tid?
Hvad er det vigtigste i forberedelsen?

Kropssprog

Hvordan skal jeg gebærde mig?
Er der nogle ting, jeg skal passe på med kropssproget?

Struktur

Hvordan laver jeg en logisk og letforståelig opbygning?
Hvilke strukturer passer til hvilke situationer?

Teknikker

Hvilke værktøjer kan jeg benytte og hvornår?
Hvilke teknikker passer til mig?

Manuskript-uafhængighed

Hvordan undgår jeg at læse op af mit manuskript?
Hvordan kan jeg lære at bruge en effektiv husketeknik?

Præsentationsniveauer

Hvilke niveauer kan jeg formidle på?
På hvilket formidlingsniveau får jeg præsenteret mit budskab mest forståeligt?

Tid

Hvad kan jeg gøre for ikke at overskride den afsatte tid?
Hvad gør jeg, hvis jeg ryger ud ad en tangent?

Vanskelige deltagere/tilhørere

Hvordan håndterer jeg vanskelige deltagere?
Hvordan undgår jeg at blive hylet ud af den eller komme ud på et sidespor?

Kommunikation

Hvordan er min egen kommunikation?
Hvordan kan jeg styrke min kommunikation?

Personlig fremtræden - MBK A/S

Motivation

Hvordan skaber jeg engagement og nysgerrighed hos tilhørerne?
Hvordan får jeg mit budskab ud på en spændende måde?

Kontakt

Hvordan skaber jeg en god kontakt med tilhørerne?
Hvordan får jeg opbygget en positiv relation til tilhørerne?

Personlig fremtræden - MBK A/S

Kursusprogram

Deltagernes ønsker og behov er udgangspunkt for kursets program. Hvilke emner vi kommer ind på, hvor meget emnerne fylder og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagernes behov og ønsker.

Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

Dag 1:

Kl. 9 – 12

Selvtillid og håndtering af nervøsitet + øvelser.

Mental træning bruges til at forøge selvtilliden og håndtere nervøsitet. Forskellige teknikker fra mental træning introduceres og relateres til den enkeltes liv, arbejde og hverdag. Deltagerne afprøver redskaberne i forskellige øvelser.

Kl. 12.45 – 16

Forberedelse af præsentationer, manuskriptformer + øvelser.

Klargørelse af mål og målgruppe samt forskellige manuskriptformer er eftermiddagens vigtigste emner. Desuden præsenteres og indøves husketeknik, der kan bruges til at skabe manuskriptuafhængighed. Der gennemføres mange øvelser, som følges op af personlig feedback til hver enkelt.

Dag 2:

Kl. 9 – 12

Struktur, kropssprog, formidlingsniveauer + øvelser.

Deltagerne præsenteres for forskellige strukturingsredskaber. Der fokuseres på at få budskabet ud med gennemslagskraft. Vi ser på formidlingsniveauets betydning for gennemslagskraften. Desuden er kropssprog et vigtigt emne i formidlingen.

Kl. 12.45 – 16

Formidling til forskellige målgrupper, feedback + små øvelser.

Vi ser på hvordan man bedst kan gøre sig forståelig overfor forskellige målgrupper. Vanskelige situationer og vanskelige tilhørere hører til eftermiddagens emner. Desuden redskaber til at bevare roen og gøre sig mere forståelig. Deltagerne udarbejder individuelle handlingsplaner, der sikrer, at de fortsætter træningen efter kurset.

Personlig fremtræden - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris når kurset holdes hos os:

2 dags kurser koster 40.000 kr.
1 dags kurser koster 23.000 kr.
½ dags træning koster 16.000 kr.

Prisen inkluderer lokaler, morgenmad, frokost, te/kaffe, chokolade, materialer mv.

Pris når kurset holdes hos jer:

2 dags kurser koster 32.000 kr.
1 dags kurser koster 18.000 kr.
½ dags træning koster 10.000 kr.

Prisen forudsætter, at I sørger for alt det praktiske. Men vi kan sørge for deltagermaterialer, mapper, blokke og kuglepenne for kr. 1.500 pr. kursus.

Udenfor København tillægges transport efter statens takst.

Lokaler:

Hos MBK tilbyder vi inspirerende kursuslokaler i hjertet af København.

Vores flotte kursuscenter er beliggende i Pilestræde 61, 1112 København K (50 meter fra Rundetårn og 500 meter fra Nørreport).

Vi anbefaler at kurset holdes hos os, da vores lokaler er indrettede til kurser, og vi har styr på lokalet, det tekniske udstyr og materialerne.

Desuden sørger vi for god forplejning i løbet af dagen startende med morgenmad og frugt – lækker frokost – til kaffe/te og eftermiddagschokolade.

Kurset giver en teambuilding-effekt og skaber netværk, når kursusedtagerne kommer ud til "lidt luksus" uden at skulle på kontoret i pauserne.

Kurset kan naturligvis også afholdes i jeres egne lokaler eller på en anden lokation efter jeres ønske. Kurset kan også arrangeres som internat.

Varighed og tid:

Dette kursus afholdes bedst over 2 kursusdage – det kan dog laves som ½- og 1-dags kursus.

Deltagerantal:

Kurset Personlig fremtræden har et maksimum deltagerantal på 12 personer (optimalt 10 personer). Kontakt os ved spørgsmål.

Ovenstående priser er eksklusiv moms.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk



Personlig fremtræden - MBK A/S

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-personlig-fremtraeden/>

