Kursus i Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid – 2 dage - MBK A/S

Vil du være bedre til at turde sige noget?
Vil du være bedre til at holde samtalen på sporet?
Vil du være bedre til at takle pressede og ubehagelige situationer?
Vil du være bedre til at sætte grænser og få dine ting igennem på en venlig måde?

Kurset er for dig, der vil styrke din selvtillid, gennemslagskraft og viden om kommunikation. Du vil blive bedre til at klare almindelig dagligdags kommunikation. Bedre til at få sagt noget fornuftigt og forståeligt på møder. Bedre til at få sagt, hvad du mener og bedre til at sige fra på en ordentlig måde.

Udbytte - Du styrker din:

- Gennemslagskraft og evne til at markere dig.
- Selvtillid og evne til at formindske nervøsiteten.
- Mulighed for at bruge egne stærke sider.
- Evne til at kunne sige til og fra og kunne sætte grænser.
- Mulighed for at kunne overbevise andre.

Indhold på kurset Mundtlig kommunikation:

- Kommunikation, rådgivning og formidling (også i telefonen).
- Metoder til at håndtere nervøsitet.
- Mental træning og selvtillid.
- Strukturering af mundtlige oplæg.
- Assertion og papegøjeteknikken.
- Fastholdelse af krav, grænser og mål.
- At holde afstand til ubehagelige samtaler.
- Træning gennem forskellige øvelser.

Form:

Træningskurset Mundtlig kommunikation gennemføres som en vekselvirkning mellem korte oplæg og træning gennem praktiske øvelser. Du får feedback af underviseren og de andre deltagere. Du bliver præsenteret for forskellige teknikker og redskaber og kan vælge hvilke der er mest brugbare for dig i dine arbejdssituationer.

Kursusindhold

Selvtillid og ro
Hvad kan jeg gøre ved min nervøsitet?
Hvordan sænker jeg presset?

Gennemslagskraft
Hvordan bliver jeg mere forståelig?
Hvordan får jeg mere gennemslagskraft og fastholder mine meninger?

Konflikthåndtering
Hvordan håndterer jeg konfliktsituationer?
Hvordan undgår jeg at reagere uhensigtsmæssigt?

Forberedelse
Hvordan kan jeg forberede mig bedst?
Hvordan bliver jeg mere struktureret og forståelig?

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

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

Husketeknikker
Hvordan undgår jeg at glemme, hvad jeg skal sige?
Hvordan kan jeg lære at bruge en effektiv husketeknik?

Tid
Hvordan kan jeg spare tid?
Hvad gør jeg, hvis jeg ryger ud ad en tangent?

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

Vanskelige situationer
Hvordan håndterer jeg vanskelige mennesker?
Hvordan bevarer jeg roen i vanskelige situationer?

Holde den røde tråd
Hvordan undgår jeg at komme ud på et sidespor?
Hvordan kommer jeg tilbage, når jeg er hylet ud af den?

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

Motivation
Hvordan skaber jeg engagement og nysgerrighed hos mig selv og andre?
Hvordan får jeg mit budskab ud på en spændende måde?

Pres og ubehagelige situationer
Hvordan kan jeg blive bedre til at håndtere pres?
Hvordan undgår jeg at blive påvirket af pres og ubehagelige situationer?

Personlig fremtræden
Hvordan opfatter andre mig?
Hvordan kan jeg komme til at fremstå mere positiv og venlig i pressede situationer?

Kursusprogram

Deltagernes ønsker og behov er udgangspunktet for kursets program. De emner vi kommer ind på, hvor meget emnerne vægtes og hvornår vi adresserer dem, afhænger helt af deltagernes behov og ønsker.

Det følgende er et eksempel på, hvordan programmet for kurset kan se ud.

Eksempel på program:

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 oplæg, husketeknik, struktur + øvelser
Teknikker til at forberede et oplæg og fokusere på det vigtigste er blandt eftermiddagens vigtigste emner. Struktur og gennemslagskraft tages op. Desuden hvordan man bliver mere klar og forståelig. Der gennemføres mange øvelser.

Dag 2:
Kl. 9 – 12
Husketeknik, kropssprog, vanskelige mennesker og situationer + øvelser
Husketeknik præsenteres og indøves. Metaposition som redskab til at holde afstand til ubehagelige situationer tages op. Vanskelige situationer og vanskelige tilhørere hører til formiddagens emner. Desuden ses på, hvordan man kommer igennem med sine krav og grænser på en venlig og afbalanceret facon.

Kl. 12.45 – 16
Gennemslagskraft, fastholdelse af ønsker, krav og grænser + øvelser
Hvordan man optræder respektfuldt og venligt overfor besværlige mennesker uden at give slip på sig selv og sine meninger. Fokus ligger på redskaber til at bevare roen, gøre sig mere forståelig og få sine budskaber igennem. Deltagerne udarbejder individuelle handlingsplaner, der sikrer, at de fortsætter træningen efter kurset.

Pris og praktisk

Pris:
6.800 kr. inklusiv forplejning og kursusmateriale. Ekskl. moms.

Datoer:
Se kursusdatoerne i boksen til højre.

Sted:
MBK A/S, Pilestræde 61, 1112 København K. (500 meter fra Nørreport).

Varighed:
2 dage

Tilmeldingsvilkår:
Betaling for kurset skal ske straks efter modtagelse af fakturaen, som fremsendes, når vi har registreret din tilmelding.

Ved afmelding kan en kollega overtage pladsen uden yderligere omkostninger, eller du kan selv deltage for halv pris ved et senere kursus.

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

Fra https://www.mbk.dk/kursus/mundtlig-kommunikation-med-styrke-og-selvtillid-2-dage/