

# Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid - 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:

- 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.

# Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid - MBK A/S

## 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?

# Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid - MBK A/S

## **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?

# Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid - MBK A/S

## 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.

# Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid - 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.

### Deltagerantal:

Kurset Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid har et maksimum deltagerantal på 16 personer (optimalt 12 personer). Kontakt os ved spørgsmål.

*Ovenstående priser er eksklusiv moms.*

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



# Mundtlig kommunikation – med styrke og selvtillid - MBK A/S

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-mundtlig-kommunikation-med-styrke-og-selvtillid/>

