

# Præsentationsteknik – 2 dage - MBK A/S

Er det svært at finde den rigtige struktur, når du skal præsentere?  
Kommer du for langt ned i faglige detaljer, når du holder oplæg?  
Vil du have styr på nervøsiteten, når du stiller dig op foran mange mennesker?  
Vil du være bedre til at præsentere dine ideer og budskaber i alle sammenhænge?

Kurset er for dig, der vil have viden, redskaber og træning til at formidle med gennemslagskraft.

## Udbytte på 2-dags kursus i Præsentationsteknik:

- Gennemslagskraft og formidlingsevne.
- Selvtillid og evne til at slappe af under pres.
- Strukturering af forskellige formidlingsopgaver.
- Styr på, hvordan du kan holde den røde tråd.
- Evne til at bruge PowerPoint effektivt og spændende.
- Mulighed for at bruge egne stærke sider.
- Motivation til større formidlingsopgaver.

## Indhold:

- Forberedelse af præsentationer.
- Metoder til at håndtere nervøsitet.
- Strukturer til forskellige situationer.
- Virkemidler til at fange tilhørernes interesse.
- Manuskriptafhængighed og husketeknik.
- Psykologiske virkemidler til at øge eget selvværd.
- Kropssprog og formidling til forskellige personlighedstyper.
- Kendskab til forskellige indlæringsmetoder og præsentationsteknik.
- Skabe engagement gennem brug af forskellige indlæringspreferencer.
- Håndtering af pressede situationer og vanskelige tilhørere.
- Brug af PowerPoint, OH, flip-over og whiteboard.
- Træning i præsentationsteknik gennem forskellige øvelser.

## Form:

Der er god mulighed for at tage netop dine problemstillinger op på dette kursus i præsentationsteknik og få dig trænet til de situationer, som du vil være bedre til at takle. Underviseren har meget stor viden indenfor emnerne, og kan tilpasse program, indhold og øvelser, så du får størst muligt udbytte af kurset i præsentationsteknik. På kurset i Præsentationsteknik vil du blive optaget med din mobil, så du efterfølgende kan se din præsentation.

# Præsentationsteknik – 2 dage - 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 effektiv?

### 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?

### Præsentationsniveauer

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

### Tid

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

### 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?

### Manuskript-uafhængighed

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

# Præsentationsteknik – 2 dage - MBK A/S

husketeknik?



# Præsentationsteknik – 2 dage - MBK A/S

## Kursusprogram

Udgangspunkt for kursets program er deltagernes ønsker og behov. Hvilke emner vi kommer ind på, og hvor meget hvert emne fylder og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagerne.

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

### Dag 1:

Kl. 9 – 12.30

Forberedelse af oplæg, mental forberedelse, selvtillid og håndtering af nervøsitet. Formiddagen koncentrerer sig om teknikker til bedre og lettere forberedelse af oplæg. Herunder klargørelse af mål og målgrupper. Forskellige manuskriptformer præsenteres. Mental træning kan bruges til at forøge selvtilliden og håndtere nervøsitet. Forskellige teknikker til mental træning introduceres og afprøves.

Kl. 13.15 – 16

Husketeknik, struktur og feedback.

Husketeknik, der kan bruges til at skabe uafhængighed af manuskript vises og indøves. Struktur, feedback og effektiv præsentation er i fokus. Der gennemføres mindre øvelser i præsentationsteknik, hvor hver enkelt deltager får feedback på sin præsentation. Deltagerne præsenteres for forskellige struktureringsredskaber. Mind-map som redskab til forberedelse, strukturering og fremlæggelse introduceres.

### Dag 2:

Kl. 9 – 12

Vanskelige situationer, kropssprog og store øvelser.

Håndtering af vanskelige deltagere, kropssprogets betydning og position som redskab er formiddagens emner. Efter mindre øvelser startes kursets største øvelser med efterfølgende individuel feedback.

Kl. 12.45 – 16

At skabe kontakt til tilhørerne + øvelser.

Fortsættelse af de store øvelser med feedback. Muligheder og begrænsninger for påvirkning af andre er desuden eftermiddagens emne. Fordele, finter og fælder ved de forskellige praktiske hjælpemidler i formidlingssituationer gennemgås. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner og evaluering.

# Præsentationsteknik – 2 dage - MBK A/S

## Pris og praktisk

### Pris når kurset holdes hos os:

3 dags kursus koster 54.000 kr.  
2 dags kursus koster 40.000 kr.  
1 dags kursus 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:

3 dags kursus koster 44.000 kr.  
2 dags kursus koster 32.000 kr.  
1 dags kursus 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:

De fleste kurser holdes i dagtimerne over 3 arbejdsdage. For at spare tid forbereder deltagerne et oplæg hjemme til anden kursusdag. Ved 2 dags og 1 dags kurser forbereder deltagerne sig inden kurset.

### Optagelse:

Deltagerne bliver under kurset optaget via deres telefon. Det kan give en ekstra dimension, idet man får muligheden for at "give sig selv feedback".

### Deltagerantal:

På kurser i præsentationsteknik med 1 underviser kan der være:



## Præsentationsteknik – 2 dage - MBK A/S

Maks. 12 deltagere på et 3 dags kursus

Maks. 10 deltagere på et 1 og 2 dags kursus

Ved 2 undervisere kan der være flere deltagere.

*Ovenstående priser er eksklusiv moms.*

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

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-praesentationsteknik-2-dage/>

