

Personlig Power

Find ro, og håndtér udfordrende situationer med autenticitet og gennemslagskraft

Vil du gerne opnå større styrke og gennemslagskraft – uden at gå på kompromis med din integritet? Og ønsker du at finde nye ressourcer til at håndtere udfordringer?

På dette udviklingsforløb får du værktøjer til at håndtere situationer, som du typisk finder udfordrende. Du lærer også at bruge din krop og stemme optimalt. Dermed oplever du større gennemslagskraft samtidig med, at du fremstår mere troværdig.

Vejen til forandring er at gå i dybden med dig selv, blive bevidst om dine typiske reaktionsmønstre og få indsigt i, hvordan dit sind samarbejder med din krop og stemme. På forløbets 3 moduler finder vi frem til, hvad dine personlige styrker er, og hvordan du kan bruge dem til at håndtere situationer, du finder vanskelige.

Hvem deltager

Dette forløb er skabt for dig, som nogle gange føler, at dit potentiale ikke kommer helt til udtryk. Du er fx leder, specialist, projektleder/teamleder eller koordinator. Du vil gerne ud over rampen med dit budskab, men du vil ikke miste dig selv i processen. Du ønsker træning i og konkrete redskaber til at kunne udtrykke dig med ro, overbevisning, autenticitet og klarhed.

På kurset arbejder du med at:

- Definere hvad der fremmer og hæmmer din personlige power
- Forstå reaktiv og kreativ adfærd
- Forstå hvordan dit sind, din krop og stemme samarbejder
- Styrke din brug af krop og stemme, så du når ind til andre
- Bevidstgøre og styrke iscenesættelsen af dig selv
- Bruge pauser i din formidling som effektivt virkemiddel
- Udnytte dine samlede personlige styrker
- Gennemføre en (selvvalgt) udfordrende situation og anvende nye metoder til løsning

Indhold

Kurset består af 3 moduler á to dage – 6 dage i alt. Dertil kommer 1 virtuel coachingsamtale på 45 minutter og en face-to-face coachingsamtale på 45 minutter. Overskrifterne på kursusdagene ser således ud:

MODUL 1 – 2 dage
Kend dine styrker

MODUL 2 – 2 dage
Brænd igennem med krop og stemme

MODUL 3 – 2 dage
Brug din personlige power

29.900 kr
Varighed: 6 dage

Næste ledige afholdelse: 9. maj. - 28.
jun. 2019 Mannaz - Hørsholm

<ul style="list-style-type: none"> - Hvad er personlig power? - Reaktiv/kreativ adfærd - Organogram – hvad kommer du fra? - Hjernens samarbejde med krop og stemme - Empati i kommunikationen - Udfordrende situationer – nye løsninger 	<ul style="list-style-type: none"> - Krop og stemme - Bevidstgøre og styrke iscenesættelsen af dig selv - Forstå hvordan dit sind, din krop og stemme samarbejder - Pauser som effektivt virkemiddel - Signaturhistorie 	<ul style="list-style-type: none"> - Siden sidst – oplevelser og erfaringer - Træn dine kompetencer i en udfordrende situation - Iscenesæt dig selv med din helt egen signaturhistorie - Plan for fortsat udvikling
1 virtuel coaching-samtale (45 min.)	Face-2-face coachingsamtale (45 min.)	

MODUL 1: Kend dine styrker

I en tid med konstante forandringer er det afgørende at kende sig selv for ikke at blive væltet omkuld. Hvad er dine personlige styrker? Hvad *hæmmer*, og hvad *fremmer* dig, når du står i udfordrende situationer? Det sætter vi fokus på, når vi mødes på første modul. Du får viden om typiske reaktionsmønstre i pressede situationer og om, hvordan hjerne og krop spiller sammen. Vi arbejder desuden med konkrete teknikker til at håndtere udfordrende situationer. Ved at få kontakt til dine kraftfulde sider og finde en sund balance kan du udnytte dit fulde potentiale i respekt for dig selv og andre.

MODUL 2: Brænd igennem med krop og stemme

Vil du lære at brænde igennem med autenticitet og gennemslagskraft i din formidling uden at gå på kompromis med din integritet? Drømmer du om at bryde med gamle mønstre, overbevisninger og hæmninger? På anden del af forløbet får du værktøjer til at styrke din personlig power gennem krop og stemme. På modulet finder vi frem til, hvad personlig power, autenticitet og gennemslagskraft er og hvordan vi hver især udtrykker den. Der skabes kendskab til stemmes uanede potentiale og vi arbejder med 4 stemmekvaliteter. Resultatet er, at du opnår frihed og nærvær i din kommunikation.

MODUL 3: Brug din personlige power

Det 3. modul handler om at samle læringen op i praksis og få det omsat til din helt egen personlige power. Vi ser tilbage på de to tidligere moduler samt coachingmøderne og går i dybden med det lærte. Du får hjælp til at kunne integrere din styrkede kontakt til dig selv, så du kan bruge de lærte teknikker og værktøjer på en struktureret måde – også efter afslutning af forløbet. Vi arbejder med din signaturhistorie og får den afprøvet i praksis ved hjælp af konkrete værktøjer til at opnå autentisk formidling, et afslappet åndedræt, effektfulde pauser og ro på sind, stemme og krop.

Udbytte

Dit udbytte

- Du kender dine styrker og kan agere i respekt for såvel dig selv som andre
- Du kommunikerer tydeligt og med empati
- Du får ro på krop og stemme
- Du agerer troværdigt – og styrker dit indre lederskab
- Du øger din personlige power
- Du kan navigere og inspirere ud fra dit eget "indre" kompas

- Du får formuleret din "signaturhistorie" og bruger din stemmes virkemidler til at formidle den

Din virksomheds udbytte

- En medarbejder, der kommunikerer tydeligt, flytter mennesker og opfattelser
- En medarbejder, der er engageret, glad og har en høj ydeevne
- En medarbejder, der skaber ekstraordinære resultater
- En medarbejder, der tager bedre beslutninger
- En medarbejder, der tager ejerskab

Prisen dækker over:

Før kurset

- Invitation til 2-timers gratis møde om [God læring](#)
- Tilsendt artikel til inspiration

Under kurset

- 6 kursusdage - 3 moduler á 2 dage
- Fuld forplejning i kursustiden
- 2 undervisere
- Hand-outs
- Materiale (downloades)
- Logbog til dine notater
- 1 virtuel coachingsamtale efter modul 1
- 1 face-to-face coachingsamtale efter modul 2

Praktisk gennemførelse

Forløbet består af tre moduler, hvor du kommer igennem en masse praktiske øvelser med krop og stemme. Ca. 20-30 % af indholdet er teoretisk. Undervisningen vil være en kombination af oplæg, øvelser i plenum og på egen hånd, fælles sparring samt individuel refleksion. Deltagerne skal ønske at gå i dybden med dem selv og være indstillet på at bruge sig selv på andre måder end normalt for at skubbe grænser og bryde mønstre. Det er en god idé at afsætte tid til efterrefleksion efter undervisningsdage.

Konsulenter

Lisbeth Storm



Lisbeth Storm underviser på modulet "Indre styrke – ydre ro" og er uddannet ID psykoterapeut MPF, ID Master Coach, uddannet i Familie- og systemisk opstillingsarbejde og Merkonom. Hun har desuden gennemgået kurser, efteruddannelse og seminarer i personlig udvikling, coaching, psykologi og terapi. Hun har opbygget flere HR-funktioner, en coaching-virksomhed og deltaget i mange forandringsprocesser samt intensiv medarbejderudvikling. Lisbeth arbejder i dag som selvstændig coach, terapeut, konsulent og rådgiver med forskellige målgrupper inden for stress, trivsel, karrieremæssige udfordringer, angst, depression, selvværd/selvtilid og kommunikation.

Merete Nørgaard



Merete Nørgaard møder du på andet modul "Brænd igennem med krop og stemme". Hun er professionel stemmetræner og har hjulpet en lang række ledere i det danske erhvervs- og kulturliv med at forbedre deres fremtoning og opnå et autentisk lederskab.

Hun har en baggrund som skuespiller og en mastergrad i teater og stemmetræning. Merete er skolet af internationale stemmetrænere fra Milano, London og New York og har mere end 18 års erfaring med at styrke stemmen og dens særlige kvaliteter.

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
9. maj. - 28. jun. 2019	Mannaz, Hørsholm	Ledige pladser		
26. sep. - 22. nov. 2019	Mannaz, Hørsholm	Ledige pladser		
7. nov. 2019 - 16. jan. 2020	Mannaz, Hørsholm	Ledige pladser		
