

# Personlig Power – kursus i personlig udvikling

## Styrk din indre platform og brænd igennem med mere power

### Find dit indre ståsted og styrk din gennemslagskraft

Vil du gerne opnå større indre styrke og ydre gennemslagskraft? Ønsker du at finde nye veje til at optimere samarbejdet i hverdagen og håndtere udfordringer? Og få teknikker til at formidle dit budskab?

Dette udviklingsforløb fører dig ad to spor ind til din personlige power: Først får du – via selvledelse – kontakt til dine indre ressourcer, så du har en styrket indre platform at navigere fra. Du lærer at tilgå samarbejdet på en holistisk og empatisk måde, hvor du er loyal overfor dine synspunkter. Dernæst lærer du at bruge din krop og stemme optimalt, så du oplever at brænde igennem, når du skal formidle overfor større og mindre grupper. Du vil opleve at fremstå mere hel og troværdig.

Vejen til forandring og modning er at gå i dybden med dig selv, og blive bevidst om dine typiske reaktionsmønstre. På forløbets 3 moduler får du:

- Et nyt perspektiv på, hvem du er, og hvad dine samlede styrker er.
- Indsigt i, hvordan du kan påvirke fastlåste samspil og håndtere udfordringer på en ansvarsfuld måde.
- Træning i at bruge krop og stemme til at styrke din gennemslagskraft og personlige power.

[https://www.mannaz.com/wp-content/uploads/2019/03/ANIMATION\\_PersonligPower\\_V2\\_Compress.mp4](https://www.mannaz.com/wp-content/uploads/2019/03/ANIMATION_PersonligPower_V2_Compress.mp4)

### På kurset arbejder du med at:

- Forstå forskellen og sammenhængen mellem indre og ydre power
- Hvad der fremmer og hæmmer dig set i lyset af din historie
- Forstå reaktiv og kreativ adfærd
- Bruge din empati som løftestang til et konstruktivt samarbejde
- 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
- Anvende nye metoder til en selvvalgt dagligdags udfordring

### Hvem deltager på kurset “Personlig Power”?

Dette forløb er skabt for dig, som nogle gange føler, at dit potentiale ikke kommer til udtryk på et indre og ydre plan.

Du er fx leder, specialist, projektleder/[teamleder](#) eller koordinator.

Du ønsker et fast indre ståsted, hvor du ikke vakler i dine beslutninger og konkrete redskaber til at styrke samarbejdet med dine omgivelser.

Du ønsker også træning i at bruge krop og stemme, så du kommer ud over rampen med dit budskab.

## 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: Indre power

Jo dybere selvindsigt, des større gennemslagskraft.

På dette modul kigger vi indad. Hvad er dine personlige styrker? Hvad hæmmer, og hvad fremmer dig, når du står i udfordrende situationer? Vi kigger på typiske reaktionsmønstre og træner din empati.

Du får indblik i, hvordan din personlige historie er med til at danne din indre platform, så du står stærkt i sig selv. Med udgangspunkt i en selvvalgt udfordring iscenesætter vi din situation, og træner den med nye metoder, så du på en helhedsorienteret måde får udnyttet 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 hævninger?

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. Du får kendskab til din stemmes potentiale og vi arbejder med 4 stemmekvaliteter. Resultatet er, at du opnår frihed og nærvær i din kommunikation.

Vi arbejder med hver vores signaturhistorie, en kort sammenfatning af hvem vi er som menneske og talent, og i fortællingen bruger vi højde- og lavpunkter fra vores eget liv, som fortæller noget om hvem vi er i dag.

Scenetræning & stemmetræning er et gennemgående element.

## 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.

MODUL 1 – 2 dage Indre power	MODUL 2 – 2 dage Brænd igennem med krop og stemme	MODUL 3 – 2 dage Brug din personlige power
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvad er personlig power?</li><li>- Reaktiv/kreativ adfærd</li><li>- Organogram – hvad kommer du fra?</li><li>- Hjernens samarbejde med krop og stemme</li><li>- Empati i kommunikationen</li><li>- Udfordrende situationer – nye løsninger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Krop og Stemme</li><li>- Stemmen som din personlig power</li><li>- Forstå, lær og opdag, hvordan dit sind, krop og din stemme samarbejder</li><li>- Pausen som din power og dit effektive virkemiddel</li><li>- Signaturhistorie - autentisk præsentation som kendetegner dig som talent &amp; menneske</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siden sidst – oplevelser og erfaringer</li><li>- Træn dine kompetencer i en udfordrende situation</li><li>- Iscenesæt dig selv med din helt egen signaturhistorie</li><li>- Plan for fortsat udvikling</li></ul>
1 virtuel coaching-samtale (45 min.)		Face-2-face coachingsamtale (45 min.)

## 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

## Kursusoversigt

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
28. jun 2023	Tivoli Hotel, København V	3 Moduler	Nej	Ledige pladser
28. jun 2023	Crowne Plaza Copenhagen Towers, København S	3 Moduler	Nej	Ledige pladser
28. jun 2023	Mannaz, København K	3 Moduler	Nej	Ledige pladser
28. jun 2023	Crowne Plaza Copenhagen Towers, København S	3 Moduler	Nej	Ledige pladser

Se opdaterede datoer og priser via linket nedenfor:

<https://www.mannaz.com/da/kurser-og-uddannelser/personlig-og-faglig-udvikling/personlig-power/>

### Prisen dækker over:

#### Før kurset

- Tilsendt artikel til inspiration

#### Under kurset

- 6 kursusdage – 3 moduler á 2 dage
- Fuld forplejning i kursustiden
- 2 undervisere
- Bogen "Stemmens Magi"
- 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 undervisningsdagene.

## Konsulenter

### 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.

Som stemme- og performancetræner arbejder Merete med en teknik, som hun kalder Signaturhistorie. Det er din helt personlige og unikke historie, som fortæller, hvorfor du er blevet til den, du er. Autentiske mennesker har blandt andet det til fælles, at de har reflekteret meget over deres liv. Lige meget om deres liv har været fyldt med støtte fra andre, eller om de har været ramt af ulykke og død, så har de været i stand til at udtrække læring. De har reflekteret over, hvilke hændelser, der har gjort dem til det, de er i dag – og taget ansvar for processen. De har løftet sig op over deres udfordringer, sat dem ind i en ny ramme og derigennem fundet deres passion for at kommunikere og lede andre mennesker

Merete underviser også på kurset: [Formidling med nærvær & autenticitet](#)

## Lisbeth Storm



Lisbeth Storm er uddannet ID psykoterapeut MPF, ID Master Coach, Merkonom og har flere års træning i Familie- og systemisk opstillingsarbejde. Hun har desuden gennemgået kurser, efteruddannelse og seminarer i personlig udvikling, coaching, psykologi og terapi.

Lisbeth arbejder i dag som selvstændig coach, terapeut, og konsulent med forskellige målgrupper inden for kommunikation, stress og trivsel og selvværd/selvtillid. Hun har arbejdet med udvikling af mennesker siden hun som 25-årig blev udnævnt til teamleder og har blandt andet opbygget flere HR-funktioner, en coachingvirksomhed og deltaget i mange forandringsprocesser samt intensiv medarbejderudvikling.

Lisbeth underviser også på kurserne "[Forebyg stress – opnå et liv i balance](#)" og "[Kend dig selv: Find din kerneidentitet](#)".

---

---

## Vidste du...?

---

### Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes kun for din virksomhed – enten ude i virksomheden eller virtuelt. Der er god økonomi i interne kurser, og fælles læring skaber fællesskab. Kurset tilpasses jeres konkrete ønsker og behov.

[Få mere viden](#)

### Personlighedstest

Hos Mannaz tilbyder vi et hav af forskellige tests/målinger med feedbacksamtale, så du kan blive en endnu bedre version af dig selv. Du kan bl.a. vælge mellem MBTI®, Hogan, Lumina Spark, Mannaz 360° m.m.

[Læs mere](#)

### Coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling, kan du supplere dit kursus med coachingsamtaler. Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års erfaring inden for dit felt.

[Bliv coachet](#)

### Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

[Se engelske kurser](#)

---

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulentydelse – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Udvikling siden 1975](#) Mannaz var DIEU, Danske Ingeniørers Efteruddannelse. [Se vores historie](#)  
[Praksisnær læring](#) Ny viden har først værdi, når den bliver taget i brug. [Læs om Mannaz](#)  
[Udvikling verden over](#) Vi har kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. [Kontakt os](#)  
[Udnyt jeres potentiale](#) Vi tilbyder også skræddersyede konsulenttydelser. [Se alle ydelser](#)

