

Personlig vækst og gennemslagskraft

Kend dig selv og led dig selv - og giv dit samarbejde ny kraft Bevar respekten for dig selv og andre

Ønsker du at blive bedre til at "brænde igennem" og øge din personlige gennemslagskraft, når du samarbejder med andre? Er du nysgerrig efter at vide, hvordan man gør et stort indtryk og skaber fantastiske dialoger med andre? Vil du gerne lære mere om den bagvedliggende psykologi og menneskers reaktionsmønstre, når de samarbejder?

Så er dette 3-dages personlige udviklingskursus helt rigtigt for dig.



Få kommunikationsteknikker

På kurset arbejder vi med forskellige kommunikationsteknikker, der styrker din gennemslagskraft og evne til at bevare balancen, når du udsættes for krav og pres fra andre.

Du bliver klogere på dig selv, dine egne styrker og ressourcer, og hvordan du kan bruge dig selv optimalt i samarbejdet med andre. Du får indsigt i dit eget typiske reaktionsmønster og får viden om andres reaktionsmønstre.

Lær at håndtere overraskende situationer

Du lærer også, hvordan man bedst tackler forskellige typer af mennesker. Fx arbejder vi med at anvende samtaleteknikker, som ruster dig til at håndtere overraskende situationer, fx uventet negativ kritik eller uenighed på en konstruktiv måde.

Og at du bliver endnu bedre til at udtrykke din mening på en tydelig, men stadig samarbejdende facon.



På kurset arbejder du med:

De metoder, du lærer, vil styrke din gennemslagskraft i din kontakt med kolleger og samarbejdsrelationer både i møder, i præsentationer og samarbejdet generelt.

Du lærer at udtrykke dine meninger med balanceret ro, begejstring og nærvær, og at håndtere uenighed på en konstruktiv måde.

Du vil opleve en positiv effekt i dit samarbejde og i dine relationer til andre mennesker, men også i forhold til dit eget selvværd, selvtillid og evne til at selvlede dig selv.

Helt konkret arbejder du med:

- Kortlægning af dine personlige styrker og ressourcer
- At fremstå med [gennemslagskraft](#) og "sælge" et budskab
- At lytte efter andres intentioner og drømme
- At kunne samskabe en god dialog og løsninger
- At kunne variere kommunikationens indhold og formål
- At kunne bruge sin krop i dialogen
- At kunne analysere kommunikationsstile og konflikthåndterings mønstre
- Metoder til at håndtere personer med en direkte facon
- Metoder til at stoppe evt. bekymringer og øge den indre styrke og ydre ro
- Træning i dialogsituationer og samtaleteknik

Hvem deltager?

Kurset er for alle, der er fagligt dygtige til sit arbejde, men som ønsker at styrke sin personlige gennemslagskraft og tage styring og selvledelse i forhold til egen personlige udvikling.

Udbytte

Dit udbytte

- Øget selvbevidsthed og -indsigt i dine egne styrker og ressourcer
- Styrket selvværd og selvtillid
- Øget evne til at inspirere og sælge et budskab
- Større gennemslagskraft og pondus i dialoger med andre
- Mere ro og balance under samtaler med uenighed
- Øget kompetence i at give og modtage feedback
- Øget indsigt i psykologi, og hvordan mennesker er forskellige

Din virksomheds udbytte

- En medarbejder med større gennemslagskraft
- En medarbejder, der kan udtrykke sine meninger på en tydelig og konstruktiv måde
- En medarbejder med større selvsigt, som tager ansvar for egen udvikling og selvleder sig selv
- En øget innovationskultur, der bygger på konstruktiv udveksling af ideer

Læs hvad andre synes om kurset "Personlig vækst og gennemslagskraft"

Læs interview med Projektkoordinator Annette Damkjær, TDC Totalløsninger A/S om deltagelse på kurset "Personlig vækst og gennemslagskraft". [Læs videre.](#)

Kursusoversigt

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
7. jun 2023	Crowne Plaza Copenhagen Towers, København S	1 Modul	Nej	Få pladser
7. jun 2023	Mannaz, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
7. jun 2023	Mannaz, København K	1 Modul	Nej	Ledige pladser
7. jun 2023	Tivoli Hotel, København V	1 Modul	Nej	Ledige pladser
7. jun 2023	Comwell, Nordhavn	1 Modul	Nej	Ledige pladser
7. jun 2023	Bella Sky Conference & Event, København S	1 Modul	Nej	Ledige pladser

Se opdaterede datoer og priser via linket nedenfor:

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

Prisen dækker over:

Før kurset

Kursusmateriale via "Mit Mannaz"

Under kurset

- 3 kursusdage
- 1 underviser
- En MBTI-profil
- En konflikthåndteringsprofil
- Forplejning i kursustiden
- Logbog til dine notater
- Inddragelse af deltagernes egne problemstillinger

Efter kurset

- Kursusbevis
- Alle materialer fra kurset i digital form via "MyMannaz"

Praktisk gennemførelse

Kurset gennemføres med stor vekslen mellem mange korte teoretiske oplæg i psykologi, praktiske øvelser og gruppearbejde.

Der er desuden stort fokus på, at deltagerne modtager og giver feedback til hinanden, således at alle på dette kursus får et tydeligt billede af, hvordan de bliver opfattet af andre, og hvordan de kan øge deres egen gennemslagskraft.

Der lægges ekstra vægt på at skabe et trygt læringsmiljø, hvor alle på holdet bliver engageret i at bidrage til hinandens udvikling i et tillidsfuldt og fortroligt rum.

Kursusindhold

Kursets 3 dage er struktureret under tre overskrifter.

Dag 1: Mit udgangspunkt og ressourcer

Her sættes fokus på grundlæggende udviklingspsykologi, og hvad der skal til for, at vi udvikler os og bruger os selv optimalt. Vi stiller også skarpt på, hvad vi alle har med i bagagen, som har haft positiv betydning for vores selvværd og selvtillid, og den måde vi foretrækker at samarbejde og have dialog med andre. Vi arbejder her med tre forskellige tilgange:

1. Forstå dig selv
2. Forstå relationer som et system
3. Lær en metode og "just do it".

Dag 2: Dialogsituationer

Her afprøver og eksperimenterer vi med forskellige dialogsituationer og stiller skarpt på, hvilke konkrete samtalemuligheder og tilgange, vi kan tage, når vi samarbejder med andre om at skabe resultater.

Dialogsituationerne perspektiveres med teoretiske input indenfor psykologien.

Dag 3: Fremtid

Her arbejder vi med feedback og den enkelte får helt konkrete input til, hvad han eller hun kan fokusere på at gøre anderledes, når der vendes tilbage til egen organisation.

Vi arbejder også med at tage ansvar for sig selv og fokusere på egen udvikling og resultater, og skabe størst mulig selvledelse og selvværd.

Konsulent

Mirja Olesen



Mirja Olesen er autoriseret psykolog og har dobbelt kandidatgrad i psykologi (cand.psych.aut og M.Sc. in Business Psychology). Hun er en meget erfaren erhvervspsykolog og har de sidste 20 år, været med til at gennemføre store forandringer og lederudviklingstiltag for de fleste større organisationer i Danmark.

Hendes kunder spænder vidt fra talenter til topledere. Mirja arbejder i spændingsfeltet mellem forretningsudvikling og personlig udvikling af ledere og medarbejdere.

Mirja har desuden undervist på universitetsniveau og uddannet konsulenter i "best practice". Hun har skrevet artikler og været på dansk TV flere gange som ledelsesekspert.

Mirja er tidligere kåret til at være en af Danmarks største talenter i konsulentbranchen af Børsens Nyhedsmagasin.

Læs også

Lær dig selv bedre at kende, og bliv en mere autentisk leder. Læs mere om [selvindsigt som leder](#).

Læs også et interview med Projektkoordinator Annette Damkjær, TDC Totalløsninger A/S om deltagelse på kurset "Personlig vækst og gennemslagskraft". Læs [Sæt dig selv i centrum, og styrk din kommunikation](#).

Internal courses



All our courses can be taught at your location. Internal courses have financial advantages and shared learning creates a sense of community within your organisation.

The course is taught for your company exclusively and so adapted to your wants and needs such as whether the course should be hosted virtually or physically.

[Read more about internal courses](#)

This course is also available in Danish

All our English courses have an established [Danish version](#). Internal courses can be taught in either Danish or English as well as physically or virtually – depending on your preferences.

Contact us to hear more about your options.

[Other courses in English](#)

Individual coaching

If you want to focus on your development as, for example, a leader, project manager or even just your personal development, you have the option to complement your programme with coaching sessions.

Coaching is very individual, and we always have coaches with several years of practical experience within your field.

[Read more about coaching](#)

About Mannaz

What is the greatest competitive advantage of any business? What is the most essential asset of any organisation?

Its people.

We deliver courses, programmes and consulting services – all with an emphasis on people and their interactions in organisations.



[Practical learning Knowledge becomes valuable, when put into good use. About Mannaz](#)
[DIEU became Mannaz Mannaz has delivered practical learning since 1975. Our story](#)
[Worldwide learning Offices in Copenhagen, London, Malmö and Aarhus. Global presence](#)
[Explore your potential We offer tailored consulting services See all services](#)

