

Personlig kommunikation

to-dages kursus i DIN kommunikation

...fordi din måde at kommunikere på, er afgørende for dine relationer!

Kender du det?

Du får ikke lige sagt, hvad du mener. Du er optaget af, hvad andre tænker. Du bliver nogle gange for vred eller har for let til tårer, når du siger fra. Du kan have svært ved at trænge igennem. Du kan blive overmandet af tvivl og du bliver uklar. Du havner let i misforståelser. Lær at stå ved dig selv, håndtér dine følelser konstruktivt og meld klart ud – uden at træde andre over tæerne. Resultatet er større selvtillid og mere klare budskaber.

Det får du ud af kurset

- Bliver bedre til at trænge igennem med dit budskab klart, ærligt og empatisk
- Bliver styrket i at få sagt fra, når ”nok er nok”
- Får redskaber til at håndtere situationer, hvor du kommer i dine følelsers vold
- Bliver bedre til at melde ud og stå fast på dine rettigheder – også under pres og uden at træde andre over tæerne
- Bliver bedre til at håndtere vanskelige situationer på en direkte og konstruktiv måde
- Klarlægger dine værdier og styrker din selvtillid, sikkerhed og gennemslagskraft i kommunikationen med andre
- Laver en strategi for udvikling af en stærkere personlig kommunikation

Deltagere

Kurset henvender sig til dig, der gerne vil udvikle din personlige kommunikation hen imod en mere ligeværdig, klar, nærværende og konfliktforebyggende kommunikation.

Kursusindhold

Du kommer til at arbejde med åbent at udtrykke dine følelser og behov, og at opnå større selvrespekt samt større respekt fra dine omgivelser.

Kurset veksler mellem teorioplæg, gruppearbejde, strukturerede øvelser og individuelt arbejde og kræver åbenhed og aktiv deltagelse.

- Mennesket som socialt flokdyr – vi har brug for hinanden
- Sprogbrug, effektivitets- og høflighedsstrategier
- Opmærksomhed på egen sprogbrug
- Krop, stemme og gennemslagskraft
- Følelser og behov i kommunikationen
- Angst og usikkerhed som forhindring og som drivkraft
- Kommunikationsstil, selvværd og selvtillid
- Rettigheder og fastholdelse af dem
- Ligeværdighed i dialogen

- Læringsplan din kommunikation
- Valg af sparringspartner/gruppe

Praktisk information

Læring forankret i hverdagen

Vi laver kurser der tager udgangspunkt i din personlige kommunikation og de udfordringer du har i kommunikationen. Vi sikrer konstaterbare resultater på læringsforløbet ved

Før - Du svarer på refleksionsspørgsmål omkring mål og forventninger

Under – Du sætter personlige læringsmål på kurset

Under – Vi opfordrer dig til at finde sparringspartner på kurset til opfølgning på mål

Under/efter – Vi etablerer en eller flere træningsgrupper til løbende træning efter kursusdagene

Kursusdage

Se datoer på Sallykommunikation.dk

To kursusdage kl. 9-16.00. Kurset afholdes som eksternt med en eller to undervisere, eller som internat fra kl. 10 – til næste dag kl. 16 incl. overnatning.

sparringspartner, samt træningsgruppe med kontinuerlig træning.

Der er inkluderet fuld forplejning og alle kursusmaterialer

Kursuspris pr. deltager 7.500,- og internat 8.500,- begge excl. moms

Undervisere

Birgitte Sally har en baggrund som cand.mag. i kommunikation og teatervidenskab og er psykoterapeut. Birgitte har suppleret sin uddannelse med en systemisk proceskonsulentuddannelse.

Birgittes hovedarbejdsfelt er konceptudvikling, kommunikationstræning og mindfulness i arbejdslivet.

Birgitte har mange års konsulent- og undervisningserfaring og en konsulentbaggrund fra konsulentvirksomheden Implement A/S. Birgitte har siden 2004 været indehaver af virksomheden Sally Kommunikation som udbyder kurset. Læs mere på www.sallykommunikation.dk

Vi har bl.a. lavet uddannelsesforløb for:

Berendsen Textil Service A/S, Carl Bro/Gronmitj A/S, Clarion Hotels A/S, Danfoss A/S, Danske Bank A/S, Deloitte, DJØF, Energistyrelsen, Gentofte Kommune, HK, Irma A/S, KPMG, Leo-Pharma A/S, Louis Poulsen A/S, Mannaz A/S, Post Danmark, Sydbank A/S og mange andre

Tilmelding og kontakt

Du tilmelder dig kurset sallykommunikation.dk eller på mail info@sallykommunikation.dk.

Vil du vide mere eller har du spørgsmål, så kontakt Birgitte Sally på 26 14 20 29.