



STEMMEN ER DIT STÆRKESTE AKTIV SOM LEDER

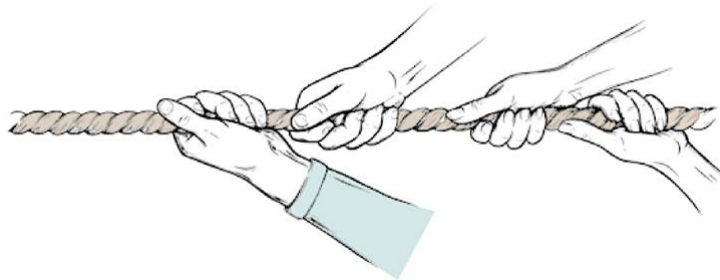
Kraftfuld kommunikation er personlig

Dette undervisningsprogram i kommunikation, konstruktiv formidling og stemmetræning henvender sig til de ledere, som ønsker at være stærkere katalysatorer i organisationen, og som i højere grad ønsker at performe ud fra deres autentiske ståsted.

Succesfuld formidling kræver mere end det sagte ord. Kroppen skal med! I dette program lærer du at arbejde med stemme og krop som helhed og at justere og regulere din professionelle stemme, så den passer til dine modtagere og det du gerne vil udtrykke i din kommunikation.

Al god kommunikation foregår i et samspil mellem afsender og modtager. Når du kommunikerer, er din stemme dit stærkeste aktiv, når du vil brænde igennem hos modtageren. I træningen med stemmen vil du arbejde målrettet med din personlige professionelle kommunikation og på den måde blive i stand til at udtrykke og kommunikere til dine modtagere uden at det vil føles anstrengende. På den måde vil det også være lettere for dine tilhørere at forstå dit budskab. Det er din naturlige og klare autoritet der sikrer fastholdelsen af dine tilhøreres opmærksomhed. Du bliver hørt og forstået!

Personlig - og autentisk tilstedeværelse er en uundgåelig forudsætning for succesfuld formidling og kropslig performance. Når vi skal forklare og overbevise modtageren om noget, bruger vi særlige ord og forskellige talemåder og det er derfor vigtigt at kigge på det grundlag din stemme hviler på: din mentale tilstand. Når du har god kontakt til dig selv og kender din mentale tilstand, dens styrker og svagheder, skaber du den bedste forudsætning for, at dit budskab trænger klart igennem hos dine tilhørere. Når der er klar kommunikation mellem dig og dine tilhørere, vil i sammen "trække" præsentationen i land og skabe en fælles forståelse for det sagte!



FORMÅL MED KURSET:

Formålet med programmet er at træne ledere i at blive bevidst kompetente, autentiske formidlere med troværdighed og gennemslagskraft. Vi vil under træningen arbejde med at:

- Forny egne kommunikative evner i en formidlingssituation
- Forstå betydningen af og kendskab til egen forankring og mentale tilstand når du kommunikerer
- Brænde igennem med din virksomheds/organisations viden og resultater
- Forankre effekten af at give egen indre og ydre stemme samme retning i kommunikationen
- Finde din signaturhistorie og arbejde med stemmens værktøjskasse
- Fastholde dine tilhøreres opmærksomhed
- Styrke din kommunikationsprofil
- Individuel coaching

SIGNATURHISTORIE - DIN HISTORIE ER I DIN STEMME

Hvorfor siger vi det, vi siger? Har du overvejet, hvorfor du gør det, du gør? Hvorfor du prioriterer, som du gør? Hvad det er, der driver dig? Måske vil du gerne føle større glæde over dit arbejde og opleve, at du bidrager til noget, der er større end dig selv. Det bliver nemmere, hvis du kender dit "hvorfor". For det kan hjælpe dig til at åbne op for et dybere niveau af forståelse for dig selv og forbindelsen til de mennesker, du er omgivet af.

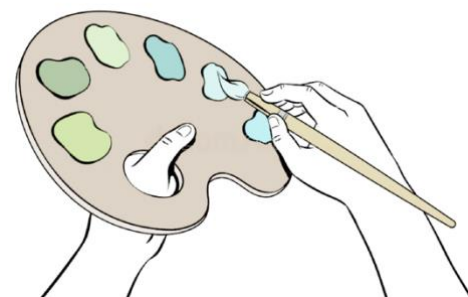
Vi har alle vores egen unikke livshistorie med både op- og nedture. Livshistorien spiller en afgørende rolle for, hvordan vi forstår og opfatter os selv, og den er nøglen til at forstå vores "hvorfor". Når du selv har fået sat ord på dit "why", vil du kunne begynde at inddrage andre i din signaturhistorie. På den måde vil folk opfatte dig som et *helt* menneske med autencitet og tilstedeværelse i formidlingssituationen.

Din signaturhistorie - få det bedste ud af din stemme!

En signaturhistorie er en sammenfatning af hvem du er som person. Det handler om hvem du har været og hvem du er blevet til eller måske gerne vil være? Det kan være historien om lærerige fejltagelser eller personlige udfordringer, som i sidste ende fortæller noget om din autentiske styrke og det du er god til eller brænder for. Når du dykker ned i din signaturhistorie og får sat ord på den, vil dit personlige budskab skinne igennem og skabe en sammenhængskraft mellem dig dine modtagere.

At arbejde med din signaturhistorie er med til, at du står stærkere i dit ledelsesrum og udvikler mærkbare relationer. Når du bruger din signaturhistorie i din kommunikation, vil du fremstå

troværdig og overbevisende i en formidlingssituation. Det er samlingen af personlige fortællinger og justeringen af din professionelle stemme der skaber det helstøbte billede af præsentation. Brug din personlige palette og læg farver på din fortælling. Når du har fået tydeliggjort din signaturhistorie, vil fortællingen være et stærkt værktøj til at synliggøre dig selv eller din organisations budskab. Signaturhistorien vil i harmoni med din autentiske stemme og dit tydelige kropssprog male rummet med dit budskab.



Individuelle systemisk coaching sessions

I løbet af kurset tilbydes du en individuel samtale, hvor du arbejder dig tættere ind på din personlige signaturhistorie.

- Hvem er dit autentiske jeg? Og hvordan finder du frem til det?
- Hvad skal der til, for at stå stærkere i dit ledelsesrum?
- Hvad er det der motiverer - og udfordrer - dig? Skal du sætte dig nye mål?
- Er der noget du skal gøre mere eller mindre af, for at komme tættere på dit mål?

I løbet af disse samtaler får du hjælp til at finde ind til din personlige signaturhistorie og de styrker og kvaliteter der ligger i den. Du bliver klarere hvordan du selv ønsker at formidle dit budskab - du får en tættere kontakt til den leder, som du ønsker at være og du bliver klogere på, hvordan du bedst muligt kan "tage rummet" med din krop og bruge din stemme som kroppens højtaler. Vi vil undersøge hvad der står på spil i DIT ledelsesrum. Det kan være, at der er vaner du skal bryde eller handlemønstre som du bliver bevidst om gennem træningen og samtalen, som du ønsker at ændre eller forbedre for at komme tættere på dit personlige kommunikative mål i en formidlingssituation.

Kursets form

Vi arbejder konkret og fysisk med stemmen og skræller alt overflødig væk - så du som leder står skarpt og levende i overensstemmelse med dit kropssprog og din personlige signaturhistorie.

Undervisningen er en blanding af individuelle øvelser og holdøvelser. Aktiv scenetræning er et gennemgående element og *alle* deltager aktivt for at få maksimalt udbytte af undervisningen.

Signaturhistorien spiller en central rolle og danner fundamentet for det videre arbejde med din stemme og krop. Derfor vil vi arbejde med dit overblik over, hvilke personlige oplevelser og hændelser i dit liv du har fået med videre i professionelle sammenhænge. Vi vil sammen skabe en bevidstgørelse over historierne i dit liv og på den måde kan du

"hæve" dig op over din egen personlige signaturhistorie og rammesætte din fortælling i henhold til dit budskab. Når du har lært din signaturhistorie at kende og har fortalt den til dig selv og andre *flere* gange, kan du opdele den i flere mindre fortællinger der i forskellige sammenhænge kan sige noget om *hvem* du er og *hvad* du gerne vil udtrykke. På den måde vil dine tilhørere få



indblik i, *hvorfor* du er den du er og hvorfor de skal lytte på netop dig som taler. Samtidig vil du selv

opleve opmærksomme og lyttende tilhørere og det er netop her den konstruktive formidlingssituation opstår: Når dine tilhørere responderer positivt på din fortælling, kan du bruge energien herfra til at stå stærkere i dit budskab!

Hvad får du ud af det?

Hver leder vil kunne fremstå mere sikkert i sin kommunikation og med større gennemslagskraft, nærvær og klarhed over stemmens og kroppens navigering. Du vil lære at justere din stemme og bruge stemmens værktøjskasse. Du vil komme ud med DIT budskab med troværdig overbevisning og enkelthed, så det gør indtryk på modtageren og giver stof til eftertanke. Du kan i din performance skabe større empati og blive mere autentisk i dit professionelle udtryk, når du har kontakt til din signaturhistorie. Under og efter kurset vil du opleve at:

- Du tillader din personlighed at skinne igennem via din personlige signaturhistorie
- Du er til stede på et helt nyt kropsligt niveau med din stemme og bruger den aktivt!
- Du vil kunne slippe dig selv mere og få gennemslagskraft
- Du oplever en levende forbindelse mellem din krop og stemme og har lært at bruge kommunikationen mellem disse
- Du lærer at performe ud fra dit autentiske jeg - **signaturhistorien** - dit "WHY"

Om kurset:

- Kurset foregår d. 1 og d. 29. september 2022
- Adresse: Skodsborg Kurhotel, Strandvejen 139, 2942 Skodsborg - Villa Rex, Kongeværelset
- Prisen for kurset: 11300 kr. ex moms
- Kurset varer 2 dage - 1,1/2 times coaching imellem de 2 kursusdage
- Udlevering af bogen "Stemmens magi", samt materiale og artikler + fuld forplejning gennem de 2 kursusdage

Underviser:

Merete Nørgaard er professionel stemme- og performancetræner 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 20 års erfaring med at styrke stemmen og dens særlige kvaliteter og udtryk.



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 uddrage læring heraf. De har reflekteret over, hvilke hændelser, der har gjort dem til den, 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.

Signe Rekve afholder coachingsamtalerne. Hun er uddannet pædagog og har en cand. pæd. i



pædagogik samt er certificeret systemisk coach. Signe har en baggrund som dagtilbudsleder og arbejder i dag med udvikling af pædagogfaglig ledelse på tværs af Danmark. Signe har ti års erfaring med samtaler, der styrker den enkelte til at tage positiv kontrol over sit arbejdsliv, sætte arbejdsvilkårene i perspektiv og tage ansvar og skabe handling i egen udvikling.