

# Workshop

Stå stærkt i dig selv, med din personlig power  
både kommunikativt og visuelt

Kender du følelsen af, at være udtrykt og nervøs før du skal sige noget til en forsamling?

Du er i tvivl om der bliver lyttet til dit budskab, om du får sagt det rigtige, og det er også svært at holde fast i den røde tråd. Nogle gange kommer du lidt ud på et sidespor og prøver at komme tilbage på sporet igen og håber på at du ikke har tabt dine lytter på vejen. Du har følelsen af dine håndflader er svedige og din stemme ryster.

Sådan behøver det ikke at være.

Denne workshop er for dig, som ønsker at brande igennem med dit budskab. Vi arbejder både med din fremtoning, dit visuelle udtryk, dit mindset, og hvordan du bruger din personlig gennemslagskraft og får andre til at lytte.

Workshoppen er for dig, som holder oplæg, foredrag, præsentationer. Den er for dig som skal præsentere noget for mange, eller kun for en enkelt person.

Til dig som er iværksætter og skal sælge dit budskab til en målgruppe.

Du kan også bruge disse teknikker i forhandlingssituationer, som når du skal søge lønforhøjelse, kurser eller være projektleder på din arbejdsplads.

## Hvad får jeg ud af workshoppen?

Med denne workshop, giver vi dig redskaber, så du kan kombinere din personlige gennemslagskraft, med din passion. Efter workshoppen, vil du kunne vække dit publikums interesse, og fastholde deres opmærksomhed.

Du får redskabet til at føle dig selvsikker og mindre nervøs.

Du får to underviser Marianne & Carina

## **Marianne underviser dig i formidlingskompetencer.**

- *du lærer at bruge din passion og din historie til din fordel.*

### **Efter kurset kan du:**

- motivere dit publikum
- holde den røde tråd, så publikum lytter.
- bruge dit kropssprog, og din stemme med et indhold, så folk lytter.
- styre energiregnskabet, så du har gejst når du går på scenen og ro når du er af scenen.
- værktøjer til fortsat at udvikle dig selv og dine styrker, efter kurset.

**Kropssprog og stemme** er fundamentet for at kunne formidle et vigtigt budskab. Marianne kan hjælpe dig med at få styr på, hvad du signalere med din krop/tone. På workshoppen lærer du at se dine styrker med en anerkendende tilgang. Du får hjælp til at udvikle de styrker du allerede har, og værktøjer med hjem til fortsat udvikling efter workshoppen. Det foregår ved at du får nogle små teoretiske oplæg og efterfølgende tid til at træne og synliggøre dine styrker. Du medbringer en lille præsentation, som kan være om dig selv, din virksomhed eller det du gerne vil formidle. Præsentationen bruger du som trænings makker.

**Den røde tråd** er afgørende for at fastholde lytterne. På workshoppen træner vi at holde den røde tråd med inspiration og værktøjer til at motivere dit publikum. Du får mulighed for at afprøve, hvilke der er vigtige for dig, og de styrker du kan udvikle.

**Energi arbejdet** er vigtig når du skal levere med din præsentationsstrategi. Her på workshoppen får du tid, til at afprøve energi redskaber og balancerings teknikker i fælles skab med de øvrige deltagere. Marianne er blandt andet uddannet i yoga og meditation og øvelserne til at holde energien ren, hentes blandt andet fra yoga/meditation.

**Redskaberne til at udvikle dine styrker**, får du under workshoppen, og vi arbejder med hvordan du fortsat kan udvikle dem *efter* workshoppen. Du får en træning i at bruge dig selv og dine styrker på dagen, samt feedback til at fortsætte udviklingen der hjemme.

## **Carina underviser dig i det visuelle udtryk**

*-Du lærer at stå stærkt, professionel og med power i din fremtoning*

### **Efter kurset kan du:**

- Klæde dig på efter din personlig stil og være autentisk
- Understøtte dit budskab på den rigtige måde
- Udnytte dine fordele og fremhæver dem i din fremtoning
- Stå stærk i dig selv, med nye overbevisninger

### **Dit mindset - overbevisninger styrker dig**

Vi arbejder med hvordan, du bygger dine tanker op inden, du skal formidle dit budskab.

Med disse redskaber, kan du løfte dig selv og bygge din selvsikkerhed op. På den måde får du mere ro og større tro på dig selv.

### **Den autentiske stil - din personlige stil, gør dig autentisk og fuld af power**

Vi arbejder med konkrete redskaber til at finde din personlig tøjstil frem.

Vi får dit indre til at passe med dit ydre look, så du ved, hvordan du skal klæde dig på, for at føle dig godt tilpas, se autentisk og power fuld ud.

### **Signalværdi - fortæl hvem du er uden ord**

Vi arbejder med din signalværdi, det er vigtig du sender det rigtige visuelle udtryk, så du fortæller hvem du er uden ord og dermed kommer din fremtoning til at passe med det du siger.

Vi arbejder med helt dit look, afstemmer det med din autentiske stil og dit budskab.

### **Din unikhed - fremhæv alle dine fordele**

Vi finder alle dine fordele frem, så du fremover selv kan holde fokus på dine fordele og alt det positive ved dig selv. Der er kun en som dig og det er dig, du er unik på mange måder. Vi arbejder med, hvordan du kan få alle dine fordele frem, virke autentisk, professionel og stå stærkt i dig selv. Det handler om hele dig.

Alt i alt, får du en masse redskaber til at stå stærkt i dig selv, med det du brænder for.

"Øvelse gør mester" er et gammel ordsprog og det passer.

Det kræver du øver dig og du bruger disse redskaber, for at få det bedst ud af det.

Workshoppen er bygget op med undervisning og øvelser.

Samt lidt forberedelse inden vi mødes den første dag.

## Din investering

Du får 3,5 dage, sammen med andre kvinder, det bliver både sjovt, lærerigt, du kommer til at bryde grænser og lære dig selv bedre at kende.

Du går hjem med en masse viden, som du kan bruge med det sammen og arbejde videre med.

## Intro pris: 5.995 kr.

Fremover er prisen 7.995 kr.

Du har mulighed for at betale i rater

**Tilmeld dig ved at sende en mail til Carina  
kontakt@carinarosendahl.dk**

## Hvor og hvornår

Vi afholder workshoppen i Fredericia, i hyggelige lokaler og alle forholdsregler er taget i forhold til Corona.

3,5 dage i alt:

dato: 8 - 9 -10 februar Kl. 9.00 – 16.00

dato: 14 april kl. 9.00 – 13.00

Lindberg Fenger kursus og Videncenter  
Ryttergrøftvejen 48  
7000 Fredericia

Vi søger for drikkevare- vand/te/kaffe frugt og lidt sødt.

Du skal selv medbringe din mad.

Har du spørgsmål eller vil du høre mere, er du mere end velkommen til at kontakte os.

Carina Rosendahl  
kontakt@carinarosendahl.dk  
4111 8812

Marianne Sigersted  
kontakt@rotilatgro.nu  
24629536

**Du tilmelder dig ved at sende en mail til Carina  
kontakt@carinarosendahl.dk**