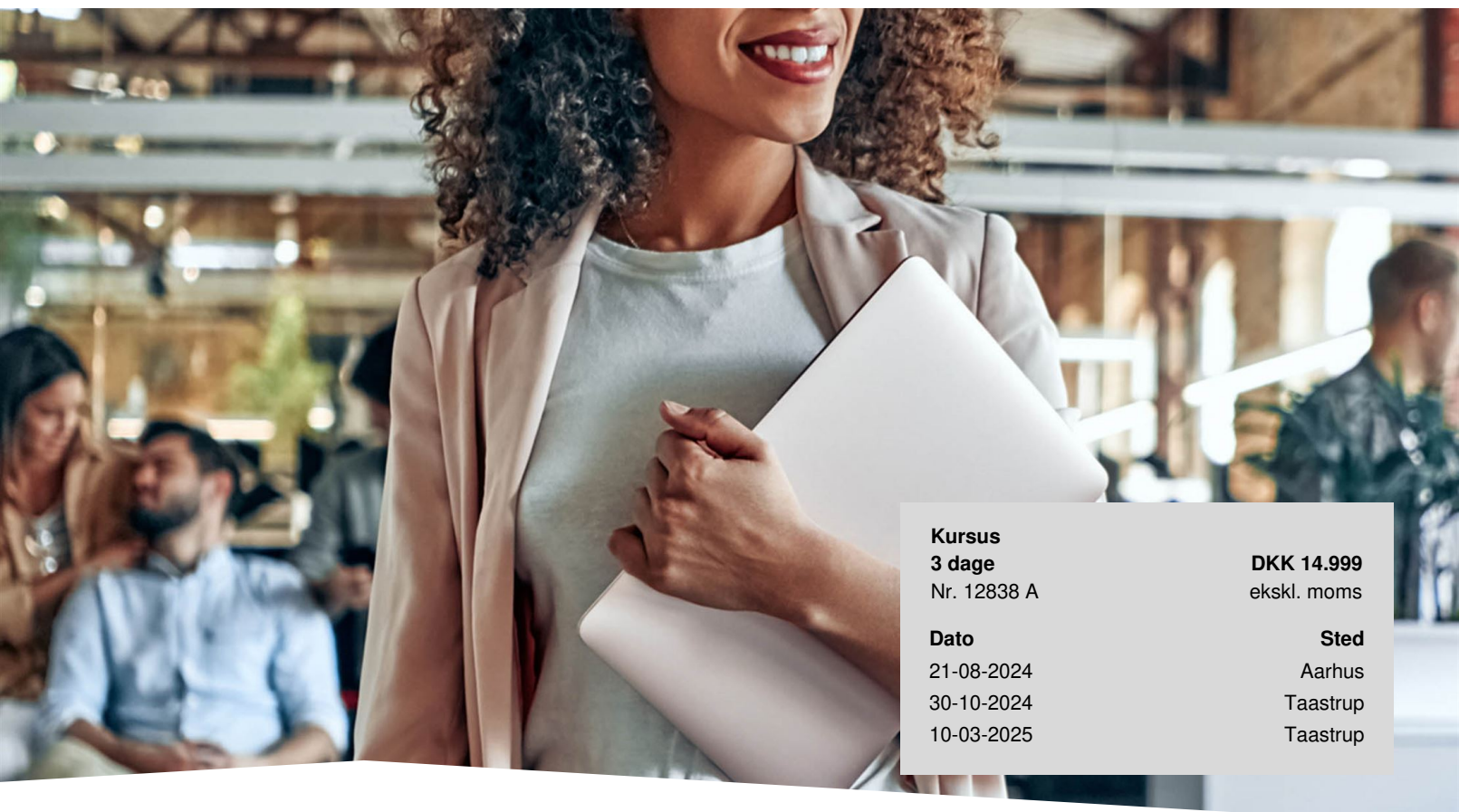


**Kursus****3 dage**

Nr. 12838 A

DKK 14.999

ekskl. moms

Dato

21-08-2024

30-10-2024

10-03-2025

Sted

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Øget gennemslagskraft gennem større selvværd

Få viden om, hvordan du påvirker dit liv positivt og udvikler dine kommunikationsevner, så du øger din personlige gennemslagskraft på jobbet. På dette inspirerende kursus lærer du at brænde igennem, og du får en større indsigt i dine personlige ressourcer.

Opbyg troen på dig selv, og træd i karakter

Har du svært ved at sige din mening? Eller oplever du, at andre ikke lytter til, hvad du siger? Det handler om at stå ved dig selv og dine værdier og få de budskaber igennem, som er vigtige for dig. Med en større tro på dig selv og din succes, frem for frykten for fiasko, får du bedre muligheder for at engagere andre.

Kurset foregår i fortrolige rammer, og giver dig teori, praktiske eksempler samt en masse at tænke over - og ikke mindst troen på, at forandringen er mulig.

Udbytte

- Større selvindsigt i personlige ressourcer
- Større gennemslagskraft
- Redskaber til at udvikle dine kommunikationsevner
- Indsigt i, hvilke signaler du sender til dine omgivelser
- Forståelse for, hvordan du øger dit selvværd
- Personlig handlingsplan for din udvikling

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Assertionsteori som kommunikationsmodel
- Aggressiv, submissiv og assertiv adfærd
- Selvtillid kontra selvværd
- Viden om, hvad der blokerer mod forandringer og konflikter
- Kommunikation i forhold til pressede situationer
- Træning i at få sagt din mening
- Styrket personlig integritet - hvad er vigtigt for dig
- Bevidsthed om dine handlemønstre og adfærd
- Stå ved dig selv og hold fast i konfliktfyldte situationer
- Kunsten at håndtere samarbejdets dilemmaer - de andres og egne behov
- Ansvar for egne følelser - og evnen til at handle på dem

Anmeldelser af Øget gennemslagskraft gennem større selvværd

Det er det bedste kursus jeg har været på - nogensinde.

— **Anja Petursdóttir Poulsen** Resino Trykfarver A/S

Helt generelt var det et rigtig godt kursus, med en god underviser som både kan lære fra sig, og udfordre.

— **Flemming Lindeskov** Niko-Servodan A/S

Stor ros til kursusindholdet - og underviserens evne til at omstille sig - efter vores behov.

— **Ann Grønborg Sørensen** Skatteforvaltningen

Kurset har givet mig nogle gode redskaber, som jeg glæder mig til at komme i gang med at bruge.

— **Yvonne Riedel** Dansk EI-Forbund

Meget relevant og godt kursus, som jeg vil anbefale til andre. Fint kursussted, med god forplejning, gode lokaler og parkeringsforhold.

— **Jens Sønderbye Kjærulff** Statens IT

Form

På kurset veksles der mellem teoretiske indlæg, gruppearbejde og individuelle analyser og øvelser. Formen giver rum til personlig refleksion, vejledning og feedback fra både underviser og de øvrige deltagere.

[Se vores øvrige kurser i mentalt overskud og trivsel.](#)



UNDERVISER

Erik Juul

Erik har arbejdet med kommunikation og formidling hele livet. Hans speciale er undervisning i coaching, kommunikation og formidling. Han ser det som sin opgave at kombinere stor faglighed med leg og kreativitet. Det skal være sjovt at udvikle sig! Eriks seminarer og kurser er opbygget over en skabelon med meget høj deltageraktivitet og en dynamik, der giver ny energi til det videre arbejde efter kurserne.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk