



Kursus
1 dag
Nr. 86072 A

DKK 6.499
ekskl. moms

Dato
04-09-2024
06-11-2024
05-02-2025
02-04-2025

Sted
Taastrup
Taastrup
Taastrup
Aarhus

Håndtering af nervøsitet ved præsentationer

Det er en skrøne, at det er godt at være nervøs, før du skal på! Nervøsitet nedsætter nemlig din performance. Heldigvis er der masser af værktøjer til at forebygge nervøsitet og til at gøre sig mental klar til at yde, når det virkelig gælder.

Få de rigtige værktøjer til at arbejde med din nervøsitet

Bliver du nervøs i forbindelse med, at du skal holde en præsentation, et foredrag eller skal til eksamen? Du kan sætte forebyggende ind i forberedelsen, så du skaber en hjemmebanefordel - selvom du er på udebane.

På kurset lærer du at få overskudadrenalin (stresshormon) ud af kroppen, før du går på, – og du lærer, hvordan mentaltræning og selvcoaching kan skabe en langsigtet effekt på din nervøsitet.

Udbytte

- Konkrete værktøjer til at håndtere nervøsitet
- Træning i at få styr på din indre uro, så du fremstår sikker, rolig og levende
- Genveje til at opbygge præsentationer, så du kommer godt fra start, fastholder tilhørerne og lander indlægget professionelt
- Bevidsthed om dine personlige kompetencer som formidler, så du kan arbejde videre med og udvikle dem

Det får du på arrangementet



- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 10 deltagere
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Få styr på en negativ tankegang og indsigt i hvorfor de fysiske reaktioner blot er symptomer
- Sådan styrker du hukommelsen og undgår at klappen går ned
- Opbygningen af præsentationen. Oplev, hvordan en god start og afslutning forebygger nervøsitet
- Krop og stemme. Lær at indtage rummet – og signalere ro og nærvær
- Hvad gør du, når kroppen bliver varm, eller der generelt er uro i kroppen?
- Metoder til at vende nervøsiteten til positive forventninger
- Mentaltræning – om at yde dit bedste, når det gælder
- Styrkelse af dine personlige kompetencer

Form

Kurset har begrænset deltagerantal og veksler mellem oplæg, dialog og små enkle øvelser, hvor du i trygge rammer træner værktøjerne. Du får konkret, personlig og konstruktiv feedback på din formidling.

Målet er, at du går fra kurset og næsten ikke kan vente til du skal præsentere "ude i din virkelighed". Desuden får du udleveret bogen "Præsentationer der fænger – få dit budskab igennem", som underviseren er medforfatter til.

Søgte du andre kurser?

[Se også de øvrige kurser indenfor præsentationsteknik.](#)



UNDERVISER

Kirsten Andersen

Kirsten har undervist i flere år og hjulpet mange med at overvinde deres nervøsitet og finde glæden ved at præsentere. Kirsten har gennemført masser af kurser, foredrag, enetimer om emnet og har skrevet i alt 10 bøger – heraf 3 om præsentationsteknik. Kirsten underviser også i bedre møder, forhandlingsteknik, mindmapping, personlig planlægning mm.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk