



Retorik för kvinnor

Bli mer retoriskt självsäker och för fram dina budskap med pondus och förtroende samt lär dig att hantera härskartekniker

Önskar du att bli ännu mer retoriskt säker och nå fram med ditt budskap med tyngd och auktoritet? Behöver du bli säkrare i ditt sätt att presentera och övertyga? Vill du kunna hantera starka personligheter – män som kvinnor? Känner du igen dig – då är denna kurs något för dig!

Under denna tvådagars kurs hjälper vi dig att få de verktyg som behövs för att du ska kunna göra din röst hörd i situationer då du är i minoritet eller på din arbetsplats, där det är många som samsas om utrymmet. Som kvinna kan du dessutom sättas på prov av din omgivning på ett annat sätt än vad många män upplever sig göras. Genom teoretiska inslag och många praktiska övningar lär du dig hur du bygger upp din pondus och får dig att växa i din retoriska roll för att nå ut till dina åhörare. Du får också insikt i hur du kan bemästra härskartekniker.



Vi arbetar i mindre grupp där vi utbyter tankar och erfarenheter. Här är alla deltagare kvinnor – kursledaren* också, vilket gör denna kurs unik och du kan känna dig avslappnad och bekväm. Med två dagar tillsammans med Sveriges bästa föreläsare inom området vågar du ta för dig, och vinner mer!

(*Barbro Fällman, Retorikcentrum / Anna Ekblom, Snacka Snyggt - kursledare beroende på datum och ort)

- Bli en trygg och personlig talare
- Lär dig framgångsrik argumentation - utnyttja dina styrkor och få koll på dina svagheter
- Kommunicera säljande och övertygande
- Framför budskap med större självsäkerhet, fånga och behåll åhörarnas uppmärksamhet
- Träna och praktisera på retorikens fem modeller och metoder
- Använda kunskapen om genuskillnader i språket
- Bemöta härskartekniker

“Jag fick krypa ur bekvämlighetszonen flera gånger och upptäcka att det inte är så farligt... Confex, ni är väldigt proffsiga. Kände mig väl omhändertagen!”

Hanna Lindström, Utbildningskoordinator

För mer information och anmälan

www.confex.se/retorik-kvinnor

E-post: kundservice@confex.se Telefon: 08-28 43 99



Kursinnehall



Retorik för kvinnor, 2 dagar, har certifierats enligt DNV GL-ST-0008 krav. Confex garanterar kvalitet och relevans.

Retorikens viktiga grunder

– bli en skicklig och engagerande talare!

- Lär dig de viktiga grunderna; ethos, logos och pathos
- Hur ser din retorik ut idag?
- Vad kännetecknar en framgångsrik retoriker?
- Självanalys – vilka är dina egenskaper vid muntlig kommunikation?
- Lär dig utnyttja dina styrkor och ha koll på dina svagheter!
- Se upp för de vanligaste fallgroparna!
- Att kunna lyssna aktivt – därför är en bra lyssnare en bättre talare

Kroppsspråket, rösten och hållningen

– detta måste du hålla koll på!

- Händerna, fötterna, ögonen, mimiken, rösten – kroppens outtalade men väl synliga signaler
- Varför den duktiga presentatören utstrålar engagemang, energi och entusiasm
- Undgå att dina åhörare fokuserar på annat än det du säger – håll koll på dina omedvetna ovanor

Så hanterar du nervositet och stress

- Rampfeber innan en presentation – så lär du dig känna igen och hantera dina nerver och hjärnspöken
- Andningssvårigheter, svettningar, torr mun, rodnande, röst som brister, ben som skakar och blockeringar – få knepen som hjälper dig att landa på båda fötter när nervositeten slår till

Kvinnligt och manligt språk

– finns det?

- Vikten av att vara sig själv – oberoende om du är man eller kvinna
- En bra talares egenskaper: rätt röstläge, ögonkontakt, bra hållning och självförtroende
- Öka ditt självförtroende i talarstolen genom kunskap, träning och mod

Argumentationsteknik

– vad är särskilt viktigt att tänka på som kvinna?

- De fyra viktiga argumentationsgrunderna
- Kunskap är makt - detta bör du ta reda på om din motpart innan skarpt läge
- Vikten av att redan innan gå igenom de mål du vill uppnå med diskussionen
- Strategier för tänkbara scenarier

Konkret handlingsplan

– strukturera upp din väg till framgång på retorikens arena

- Användning av grundmall; den klassiska dispositionen
- Hur fångar jag åhörarna från första sekund?
- Konsten att repetera fakta utan att bli tjatig
- Att skriva ett användbart manus - hur mycket text ska finnas med?
- Tekniska hjälpmedel - att tänka på!

Olika presentationssituationer

– anpassa din muntliga kommunikation efter tillfälle

- Ska du informera, övertyga eller underhålla?
- Att tala oförberedd
- Att presentera och tacka andra talare
- Definiera målet med din presentation - vad berör och engagerar just den här gruppen människor?

Målet med kursen är inte att du ska lära dig kommunicera "manligt", utan att utveckla dina personliga styrkor och få koll på vanliga falluckor. Att känna till de hinder och luriga situationer som du som kvinna hittar på retorikens arena.

Hålltider för dagarna

- 08.30 Registrering och frukost
- 09.00 Kursen börjar
- 10.20 Förmiddagsfika
- 12.00 Lunch
- 14.20 Eftermiddagsfika
- 16.00 Kursen avslutas

Gör din anmälan redan idag!

www.confex.se/retorik-kvinnor

Kursen kan också genomföras på plats hos er

E-post: kundservice@confex.se Telefon: 08-28 43 99

