



Lisbeth Holdt Jørgensen
Voice Mentor

Strandgade 36 A, stuen
1401 København K
tlf. +45 3332 0344
+45 2271 9857
post@voiceinc.dk

Personlig gennemslagskraft med krop og stemme

I dagligdagen bruger vi meget af vores tid på enten at tale med mennesker i større eller mindre sammenhænge.

Derfor er mundtlig kommunikation et vigtigt instrument til personligt at motivere andre, skabe visioner og klarhed eller at informere. Vi vil gerne have en effekt via vores ord.

Hvad er så effekten af dine ord og hvordan kan du træne i at øge effekten af dine talte ord?

Dit instrument til at give dine ord effekt er din kropsholdning, din gestik, måden du bevæger dig på og ikke mindst hvordan du bruger din stemme.

Ved at finde ind til et fysisk og mentalt mindset, som underbygger en åben dialog med tilhørerne, kan du arbejde med alle faktorerne på én gang. Når du kender din hensigt med at kommunikere og du tager den fysiske og mentale konsekvens, så arbejder du med årsagen til at kommunikere. Derved øger du din autenticitet får en større effekt af dine talte ord.

Vi vil zoome ind på forskellige facetter af mundtlig kommunikation og mærke effekten af, hvordan den bagvedliggende fysiske og mentale hensigt kan påvirke effekten af det talte ord.

Vi vil bruge tiden på at afprøve praktisk, hvordan man kan finde ind til et øget nærvær og en øget personlig power i det talte ord og sætte det hele i perspektiv med teorien inden for feltet.

Udbyttet er:

- En stemme der underbygger dit personlige udtryk og autenticitet
- Et levende sprog og kropssprog der underbygger din faglighed
- Troværdighed i den mundtlige kommunikation
- Redskaber til at håndtere nervøsitet og bevare din integritet
- En metode til at fastholde tilhørernes opmærksomhed
- Redskaber til at afpasse volumen og tempo til forskellige rum
- Udnyttelse pausens kraft

Program:

8.30 – 9.00 Check in

9.00 – 10.00 Diskussion af kommunikationens parametre og hvad der indgår i totalkommunikation. Vi begynder med at få afklaret 'to do's and taboos', hvad virker og især hvad virker ikke når vi taler om mundtlig formidling.

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 12.00 Interaktionstræning
Undersøgelse af med den ordløse kommunikation og kontakten med andre mennesker.

12.00 – 13.00 Frokost

13.00 – 14.30 Personlig gemmeslagskraft overfor et publikum.
Vi arbejder individuelt med hvad det vil sige at have den rette energi, så du kan være på og indtage rummet. Vi undersøger, hvad det betyder at være nærværende. Endvidere arbejder vi med, hvordan man træder i karakter og holder kontakten til tilhørerne. Vi undersøger hvordan man taler *med* sit publikum og ikke taler *til* dem.
De øvrige deltagere følger undervisningen og reflekterer og kommenterer undervejs med deres oplevelse som publikum.

14.30 – 14.45 Pause

14.45 – 15.30 Personlig gemmeslagskraft overfor et publikum fortsat.

15.30 – 16.00 Opsummering.