



Våga tala

Känner du dig begränsad av nervositet och kanske till och med scenskräck när det kommer till att tala inför en grupp, leda möten, föreläsa eller presentera en pitch? Våga tala är utbildningen för dig som känner att du skulle vilja tala, men inte riktigt vågar. Här får du konkreta verktyg för att hantera din nervositet och minska rädslan. Alla kan nämligen lära sig hantera sin nervositet och sluta låta den begränsa livet.

Under utbildningen får du träffa andra i samma situation vilket gör att ni tillsammans kan växa. Av erfarenhet vet vi att gruppen bör hållas liten för att vi ska våga utmana och övervinna vår oro inför det vi tycker är obehagligt, därför har vi aldrig mer än 12 deltagare på vår utbildning våga tala.

NERCIA

Programinnehåll

Under utbildningsdagen varvas teori med interaktiva övningar på ett lättsamt och lärorikt sätt. Du träffar andra i samma situation vilket gör att ni tillsammans kan växa. Det här går vi igenom under dagen:

- Få förståelse för din nervositet och vart den kommer ifrån
- Att skapa trygga rum: så förbereder du dig för att våga
- Lista dina rädslor – vägra låta dem styra dig
- Så blir du modig nog att övervinna dina tvivel
- Fysiska rörelser för att minska anspänning
- Vad förlorar jag och vad vinner jag – sätt din nervositet i perspektiv
- Retoriska verktyg för minskad talskräck
- Praktiska övningar med feedback