



Rädd att tala inför andra?

OBS: Senast 13/3!

Får du hjärtklappning, tunghäfta och tycker det är obehagligt att prata inför andra människor? Att hålla föredrag eller göra en presentation är något som stressar många. Här erbjuds du en konkret och handfast kurs som ger ett effektivt resultat!

Vi vänder oss till dig som vill utveckla din förmåga att kommunicera med dina åhörare på ett självklart och avspänt sätt. Det handlar inte om att bli retorikproffs utan om att komma förbi de blockeringar och rädslor som hindrar dig att förmedla det du vill förmedla. Vi använder oss av såväl traditionella som nya metoder, främst EFT (energipsykologi) och mental träning, som visat sig mycket effektiva när det gäller att förvandla talängslan till talarlugn. Du får också tips och konkreta råd som hjälper dig nå ut med ditt budskap.

Under tre kvällspass, i trygg och avspänd miljö, bjuds både teori och praktisk träning. Dessutom ingår två enskilda sessioner som hjälper dig gå på djupet med din problematik (värde 2 x 750 kr).

Kursen ges till starkt rabatterat pris eftersom den ingår i ett utvärderingsprojekt i samarbete med Umeå universitet. I gengäld ställer du upp och blir intervjuad om hur du upplever effekten av EFT.

När? 3 torsdagar kl 18 - 21, 17/3, 31/3, 14/4
Var? Leia, Storgatan 43, 2 tr
Investering: 1 500 kr / studenter 500 kr.
Anmälan & info **SENAST 13/3** till Iréne Ödmark-Hall 070 35 24 115 eller irene@odmark-hall.se

Kursledare:

Iréne Ödmark-Hall, gymnasielärare i språk, lärare i avslappning och mental träning, symbolpedagog och Certifierad Advanced EFT Practitioner, Level 3. Iréne har egen erfarenhet av förlamande talrädsla, men håller nu gärna både tal, föreläsningar och berättarföreläsningar. Mer info på www.odmark-hall.se