

KURS " ATT BERÄTTA INFÖR EN GRUPP"

Vill du bli bättre på:

- Att tala inför en grupp?
- Att ta mer plats i rummet och i gruppen?
- Att bli mer medveten om ditt kroppsspråk? Vad berättar ditt kroppsspråk i olika situationer? (mötes situationer, intervjuer, redovisningar, när du kliver in i en grupp, rum m.m)
- Att kunna berätta vad du vill få fram i dina uttryck som tal, röst och kropp?
- Att visa för andra att du är intresserad, nyfiken och att du vill?
- Att visa att du vågar prova, försöka något nytt?
- Att acceptera när det går fel eller du misslyckats med något?
- Att hitta nya lösningar, lära sig hitta ny kunskap när det går fel eller ett misslyckandes?

I kursen tränar du dig i att:

- Bli medveten om hur du fungerar som person i olika sammanhang.
- Utveckla dina egna styrkor men också ge dina svagheter styrka.
- Hitta dina verktyg till att bli en bättre talare inför en grupp.
- Att lyssna, ta hänsyn, acceptera, bejaka andra och ge positiv feedback.
- Stärka och bygga ditt självförtroende, självkänsla och ditt positiva självkoncept.
- Öva och utöka dina sociala färdigheter.
- Reflektera över -Vad vill jag? Ta egna beslut, göra sitt val och hur förmedlar jag det jag vill.
- Berätta vad du vill och vad du har för mål, syfte och tanke.

Vad gör vi på våra Kursträffar?

Gruppen träffas 4-5 gånger ca 1 ½ timme.

Tiden kan justeras beroende på vilken ålder kursdeltagarna har.

Gruppen får göra olika övningar i helgrupp och i mindre grupper.

Vi kommer att vara i ett rum där vi kan röra på oss och kan sitta i en ring på stolar.

Övningarna är dramaövningar. Vi kommer inte att spela teater. Vi kommer att använda dramaövningar i syftet i att stärka oss själva och hitta sina egna verktyg till att våga mera och stärka sitt självförtroende.

Gruppen behöver bestå av minst 4 deltagare och max 10 st.

Det är samma deltagare i gruppen varje gång.

Kursen leds av Minne Hägglund utbildad Auktoriserad Dramapedagog, regissör och skådespelerska.

För kontakt

Mejl: miniettadansteater@gmail.com Besök gärna hemsidan www.miniettadansteater.se



