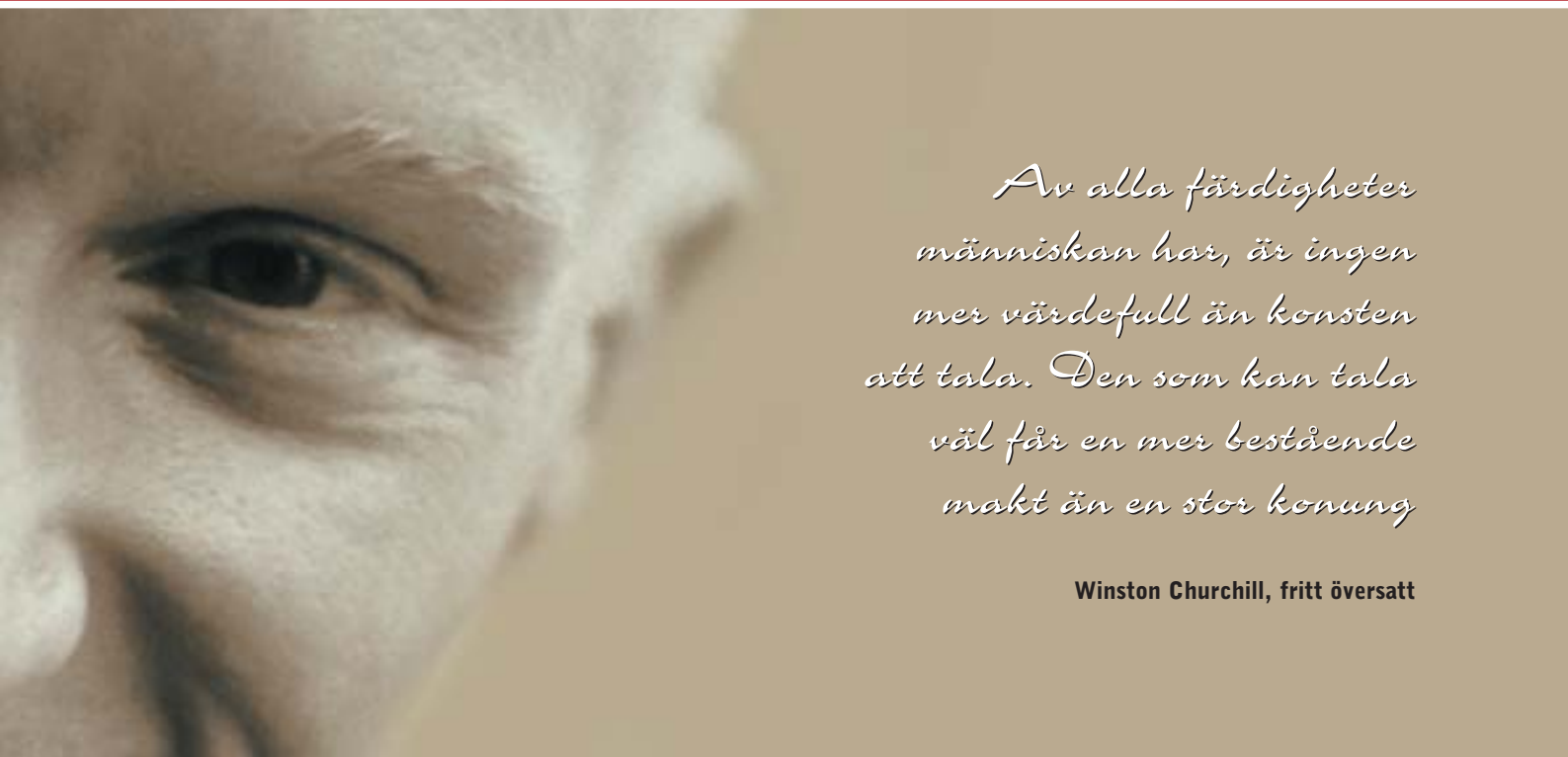


BLI EN EFFEKTIV TALARE OCH ÖKA DITT INFLYTANDE GENOM KURSEN

# Professionella Presentationer och Personlig Utveckling



*Av alla färdigheter  
människan har, är ingen  
mer värdefull än konsten  
att tala. Den som kan tala  
väl får en mer bestående  
makt än en stor konung*

Winston Churchill, fritt översatt

Genom rikligt med praktisk övning och konstruktiv feedback lär du dig under tre dagar att öka ditt inflytande genom effektiva och resultatskapande presentationer. Denna kurs är en del i **comhuman's** populära koncept "**Fredagsträning**" som gör det lätt för dig att ta dig tid att sköta den viktiga kompetensutvecklingen. **Snart på en fredag nära dig!** Vi kan också erbjuda utbildningen som företagsanpassad kurs – välkommen att kontakta oss för mer information. **Välkommen till comhuman!**

**comhuman**

**Innehåll**

1. Översiktlig kursbeskrivning.....	2
2. Kursmål.....	2
3. Utförlig beskrivning av kursmoment.....	3
4. Pedagogik och arbetssätt.....	4
5. Kunskapsmål.....	5
6. Vilka fördelar uppnår du som kursdeltagare.....	5
7. Vem skall delta i kursen?.....	6
8. När ges kursen?.....	6
9. Anmälan.....	6

**1. ÖVERSIKTLIG KURSBEKRIVNING**

Winston Churchill var en skicklig talare. Skicklig blev han genom begåvning men framför allt genom goda förberedelser och flitig träning. Om Winston Churchill har det sagts att han "mobiliserade det engelska språket och sände ut det i strid". Under kriget lyckades han ingjuta hopp och mod i det engelska folket för en svår sak och de segrade till slut. Kan du lära något av det? Vilka utmaningar möter du i ditt liv där konsten att tala väl har en avgörande betydelse för ditt resultat?

En professionellt genomförd personlig presentation är det mest kraftfulla sätt du har för att påverka din omgivning. Många frågar sig om man verkligen kan lära sig att hålla effektiva presentationer. Behöver man inte vara född till talare? Är det verkligen lönt att försöka träna upp min förmåga till att hålla professionella presentationer? Det enkla svaret är – utan tvekan! Det finns ingen magisk hemlighet bakom framgång som talare. Det som får dig att lyckas är ingenting annat än kunskap och träning – något som alla (även du) kan tillägna sig.

**Alla kan lära sig att genomföra effektiva presentationer**

Alla oavsett bakgrund kommer under kursen att lära sig att hålla effektiva presentationer som är en minnesvärd upplevelse för åhörarna. Under träningen utvecklas du i förhållande till just dina förutsättningar och det är ingen tävling med andra kursdeltagare. Vår träning anpassas till dina personliga behov. Innan träningen får du ett förberedelsematerial. Du går igenom dina personliga målsättningar för träningen och förbereder en presentation som ligger nära det du jobbar med i din vardag. Det kan till exempel vara en företagspresentation, en rapport eller en säljande presentation för en kund. Under hela träningen får du personlig coaching och hjälp med din framgångsplanering. Vårt mål är din framgång!

**Optimal gruppstorlek**

För att kursen ska ge dig optimalt utbyte är gruppens storlek är begränsad till max 12 personer. Träningen består av 9 moduler som genomförs under tre dagar (se nedan). Om du inte kan delta i någon av modulerna är det lätt att ta igen det du missar vid ett kommande tillfälle.

**Träning pågår under tre dagar**

**Dag 1** Första dagen genomför du en presentation på 5 minuter som du förberett hemma. Du får konstruktiv feedback på både din presentation och ditt material. Vi genomför sedan övningar som du förbereder på plats och du får träning på olika moment som förbättrar dina presentationer. Vid dagens slut får du med dig en videofilm som hjälper dig att utvärdera den feedback du fått under dagen. Du kan då i lugn och ro själv se och förstå vilka förbättringar du vinner mest på.

**Dag 2** Den andra dagen fokuserar vi på din förmåga att motivera dina åhörare. Grunden i en effektiv kommunikation är att förstå och anpassa dig till vad som motiverar dina mottagare. Vi genomför många praktiska övningar som ger dig ökad insikt om hur du själv och andra människor fungerar. En rolig, stimulerande och mycket intressant dag som hjälper dig att strukturera dina presentationer för maximal effekt.

**Dag 3** Den tredje dagen avslutas med att du åter genomför den presentation du förberedde till första dagen, men nu i förbättrade version. Genom den feedback du får inser du vilka stora framsteg du gjort. Under dagen genomför vi också ett antal andra praktiska och utvecklande övningar. Det är genom upprepade övning som du förankrar dina nya kunskaper och färdigheter. Den video du får med dig hem vid slutet av dagen blir tillsammans med ditt diplom ett kvitto på din spännande utveckling.

**2. KURSMÅL****När du gått kursen kan du:**

- Stå inför både små och stora grupper och hålla professionella presentationer
- Utveckla och organisera en presentation för varje tillfälle det behövs
- Använda gester och kroppsspråk för maximal effekt

- Utforma presentationsmaterial som förstärker din presentation
- Använda presentationsmaterial på ett naturligt och effektivt sätt
- Klara utmaningar med blandade målgrupper
- Hantera och dra nytta av tuffa frågor och vända dem till din fördel
- Använda effektiva memoreringstekniker
- Använda humor effektivt
- Kartlägga vad som motiverar åhörarna
- Motivera dina åhörare till handling

### 3. UTFÖRLIG BESKRIVNING AV KURSMOMENT

Träningen är indelad i följande moduler:

1. Introduktion (förberedelse innan kursen)

Dag 1	2. Genomförande 3. Innehåll och disposition 4. Design av presentationsmaterial
Dag 2	5. Självisikt 6. Motivera din publik 7. Humor
Dag 3	8. Frågor och svar 9. Avslutning

#### 1. Introduktion

Innan kursen börjar har du kontakt med oss och vi undersöker tillsammans din målbild. Vad vill just du uppnå i din träning? I vilka sammanhang håller du presentationer? Vad är dina professionella mål och vad är dina privata mål? Med förberedelseprocessen som underlag så anpassar vi din träning till att matcha just dina behov. På så sätt får du ut maximal effekt av din investering i tid och pengar.

#### 2. Genomförande

Vi börjar kursen med att se på hur du kan hantera obekväma känslor och nervositet inför presentationer. Det går att ta kontroll över din nervositet och vända den till din fördel. Du lär dig att låta din nervositet ladda dina presentationer med dynamisk energi, med passion och övertygelse. Det är bra att ha fjärilar i magen, men de ska flyga i formation!

Du lär dig också att använda kroppsspråk, röst och ögonkontakt på rätt sätt. Med hjälp av feedback från din tränare och de andra kursdeltagarna lär du dig

hur du använder icke-verbalt språk för att förstärka din presentation istället för att störa den.

Du lär dig dessutom att sätta mål för dina presentationer och förbereda dig på rätt sätt. Då kan du vara trygg och agera med kraft och självförtroende även om du kommer av dig.

#### 3. Innehåll och disposition

Din viktigaste insikt är att dina åhörare inte bryr sig om vad du gör utan om vad du kan göra för dem. Du lär dig att tala i termer av resultat, känslor, fördelar, effekter och idéer. Du lär dig också att se alla dina åhörare som sittandes med en lapp i pannan: "Än sen då? Vad får jag ut av det?"

För att lyckas med det fokuserar vi på innehållet som sådant, hur relevant det är och i vilken ordning du presenterar det. Målet är att anpassa dina presentationer så att de fungerar för just den publik som du ska tala till. Du får också en checklista som hjälper dig att kartlägga din publik innan presentationen.

Du lär dig under kursen att använda en effektiv disposition som bygger på grunderna i god retorik. Genom att få en grundstruktur att utgå från när du disponerar ditt innehåll når du lättare avsedd effekt med dina presentationer.

#### 4. Design av presentationsmaterial

Du lär dig hur du lägger upp presentationsmaterial på rätt sätt. I många fall är datorpresentationer mer norm än undantag och du har stor nytta av att känna till hur en god datorstött presentation ska vara uppbyggd. Alltför ofta är presentationsmaterialet direkt dåligt och förstör en annars god presentation.

Tyvärr räcker det inte med ett bra datorprogram för att göra effektiva bildspel och goda presentationer. Ofta är faktiskt motsatsen fallet! Din presentation blir effektiv när den styrs av hur människor fungerar (och inte av datorernas behov!).

Du lär dig att förenkla, förstärka och tydliggöra dina budskap med hjälp av rätt designat presentationsmaterial.

#### 5. Självisikt

Din personliga utveckling är en avgörande faktor för din framgång som effektiv presentatör. När du håller presentationer är du själv det viktigaste verktyget. Genomslagskraften i en personlig kommunikation är mycket större än i snygga bildspel, eleganta broschyrer eller annat material. Det är därför mycket viktigt att ägna tid åt att bättre förstå det viktigaste verktyget, du själv. Vi undersöker tillsammans vilka som

är dina starkaste sidor och hur du kan använda dem mer effektivt. Du kommer att få lära dig vad just du vinner på att göra och vad du med fördel undviker i dina presentationer.

## 6. Motivera din publik

Grunden i en motiverande presentation är anpassning till målgruppen av budskap, innehåll och kommunikationsstil. Under kursen får du lära dig hur en lyhörd och intresserad presentatör snabbt får fram den information som behövs för att lyckas. Du får också lära dig vad som motiverar en publik att lyssna på dina budskap, hur du får dem att verkligen minnas de viktigaste delarna i ditt budskap och att lämna rummet med en positiv inställning till dig.

Grunden i att motivera din publik är att börja med att bättre förstå vad som motiverar dig själv. Hur ser dina drivkrafter ut? Vad motiverar dig att ta emot ett budskap? Vad får dig att bli positivt inställd till en talare? Med det som utgångspunkt går vi vidare till att du får en djupare förståelse för din publik. Och förutom att du får en spännande personlig utveckling så blir du med den kunskapen en effektivare talare.

## 7. Humor

Rätt använd så lyfter humor din presentation, men det gäller att använda den med förstånd. Fel använd kan den förstöra din presentation och hota din trovärdighet. Under kursen får du lära dig när du ska och inte ska använda humor i en presentation. Du får också lära dig vilken typ av humor som fungerar och vilken du bör undvika. Du lär dig också att använda humor på ett vinnande sätt även om du inte ser dig själv som "rolig".

## 8. Frågor och svar

Ibland är frågestunden bara ett kort tillbehör till en längre presentation. Men rätt använd så är frågor och svar ett mycket kraftfullt sätt att kommunicera på och få genomslag för ditt budskap. Under kursen får du lära dig hur du behåller kontrollen över kommunikationsprocessen även under längre stunder av frågor och svar. Under kursen får du också tillfälle till erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare om både bra och besvärliga frågor och hur du ska hantera dem. Andra viktiga saker du får lära dig är

- hur du ska be om frågor på rätt sätt och hur du ska svara frågeställaren
- hur du ska lyssna för att höra den egentliga frågan
- hur du kan neutralisera negativa frågor

- hur du ska ge svaret så att hela gruppen blir delaktig
- hur du kan knyta frågan till innehållet i din presentation
- hur du ska hantera oväntade frågor eller händelser

## 9. Avslutning

Din träning avslutas med att du håller den presentation som du förberedde till första dagen, men nu i omarbetat skick. Du får tillfälle att uppleva hur stor nytta de olika förbättringarna gjort på din presentation och ditt sätt att framföra den. Med dig hem får du en videofilm på den avslutande presentationen och ett diplom som kvitto på din utveckling.

Efter träningen är det viktigt att hålla intresse och ambitionsnivå uppe för att fortsätta att utvecklas som presentatör. Vi erbjuder alla våra kursdeltagare kostnadsfritt elektroniskt månadsbrev om personlig kommunikation. Du kan också få löpande information om kompletterade utbildningar. För de som vill "nätverka" har vi intressanta tjänster att erbjuda.

## 4. PEDAGOGIK OCH ARBETSSÄTT

Det finns inga förkunskapskrav. Vårt arbetssätt utgår från att i första hand ta fasta på dina bästa sidor och utveckla dem. Vi hjälper dig också att omvandla dina mindre lyckade vanor till positiva resultat.

Alla oavsett bakgrund kommer att lära sig att hålla effektiva presentationer som är en minnesvärd upplevelse för åhörarna. Under träningen utvecklas du i förhållande till just dina förutsättningar och det är ingen tävling med andra kursdeltagare.

Vår metod följer tre steg: Självisikt, Aktivt deltagande och Kontinuerliga förbättringar

### Självisikt

Den första dagen fastställer vi gemensamt hur väl du fungerar som presentatör och föreslår utifrån just dina förutsättningar olika åtgärder och förbättringar. Efterhand som du arbetar aktivt, både med dina egna presentationer och med att ge feedback till andra kursdeltagare, ökar din självinsikt. Det blir därigenom allt tydligare för dig vilka förbättringar du vinner mest på att göra.

### Aktivt deltagande

Comhuman's träningar utgår från en upplevelsebasead pedagogik. Det innebär att du och de andra deltagarna är de som genomför presentationer och inte

tränarna. Det innebär också att våga utmana dig själv till att utvecklas. Vi lägger stor vikt vid att skapa en trygg miljö så att du vågar prova lite mer.

Som givare av feedback är du mycket värdefull för dina kurskolleger. Hur ofta får vi tillfälle att få feedback på hur våra presentationer uppfattas av arbetskolleger och kunder? Att få feedback på hur man uppfattas av "vanligt" folk kan inte ersättas av råd från erfarna tränare. Vi behöver både och för att utvecklas optimalt.

### Kontinuerliga förbättringar

De färdigheter som du behöver för att bli en motiverande och effektiv presentatör delas upp i moduler. Det blir då tydligare för dig vilka förbättringar du kan göra på olika delar av dina presentationer. Vi bygger dessutom vidare på de moment som vi började med första dagen och ser till att du hela tiden tar med dig det du uppnått och lägger till ännu mer.

## 5. KUNSKAPSMÅL

Efter att ha deltagit i den här kursen kan du:

- Känna dig säker att stå inför vilken grupp som helst, oavsett storlek
- Använda gester och kroppsspråk för maximal effekt
- Utveckla och organisera en presentation för varje tillfälle det behövs
- Utforma presentationsmaterial som förstärker presentationen
- Använda presentationsmaterial på ett naturligt och effektivt sätt
- Klara utmaningar med blandade målgrupper
- Hantera och dra nytta av tuffa frågor och vända dem till din fördel
- Använda effektiva memoreringstekniker
- Använda humor effektivt och veta hur och när du ska använda den.
- Kartlägga vad som motiverar åhörarna
- Du kommer att kunna övertyga och motivera en publik genom att:
  - Ta kontroll över ditt kroppsspråk för att minska din nervositet och använda den till din fördel
  - Använda dina ögon, händer och din röst till att bli kraftfull
  - Skapa ett gott första intryck och ta kontroll över din publik
  - Att genomföra en direkt analys av din publik och skapa positiv kontakt
  - Organisera ditt innehåll och presentationsordningen för maximal effekt

- Undvika de 5 vanligaste fällorna som presentatörer faller i
- Skapa och använd effektivt visuellt stöd för ditt budskap
- Undvika de tre största misstagen med visuellt material

## 6. VILKA FÖRDELAR UPPNÅR DU SOM KURSDELTAGARE

### Framförande

Både du och din organisation vinner på att du blir en mer effektiv talare. Du får ett starkare självförtroende och ditt budskap får bättre genomslagskraft. Dina möten blir effektivare och du får mer gjort. Du blir också bättre på att motivera andra till handling.

### Innehåll och struktur

Du utvecklar din förmåga att strukturera information på ett effektivt och säljande sätt. Det visar sig genom till exempel mer framgångsrika kundmöten, bättre rapporter och affärsbrev och en ökad förmåga att dela med dig av kunskap.

### Presentationsmaterial

Du utvecklar din förmåga att förenkla ditt material så att det väsentligaste lyfts fram. Du lär dig hur ett förenklat material ökar förståelsen för ditt budskap eller din information. Du lär dig också vikten av att nya koncept presenteras på ett för mottagaren enkelt och tydligt sätt.

### Frågor och svar

Du lär dig konsten att lyssna med empati. Genom att lyssna empatiskt förstår du vilken variation det finns i inlärningsstilar. Samarbete, förståelse och förutsättningar för att motivera andra till handling ökar när vi blir lyhörda för andras synvinklar. Du lär dig också att utveckla positiva svar på potentiellt negativa synpunkter.

### Motivera andra till handling

Målet med en presentation är att åhörarna utför någon form av handling som en följd av att ha lyssnat på dig. Det kan vara att köpa varor eller tjänster av dig, arbeta mer engagerat, fylla i rapportmaterial eller använda en viktig instruktion. Genom träningen kommer du att bli bättre på att motivera andra till handling. Det ger dig en ökad effektivitet i både ditt arbetsliv och privatliv.



### Personlig utveckling

Människan är en social varelse. När du utvecklar din förmåga att kommunicera effektivt med andra växer du som människa. Att utvecklas och göra viktiga framsteg är djupt tillfredsställande och ökar ditt självförtroende och ditt inflytande på andra människor.

## 7. VEM SKALL DELTA I KURSEN?

- Projektledare
- Arbetsledare
- Konsulter
- Chefer
- Säljare
- Säljledare
- Administrativ personal
- Utbildare
- Informatörer
- Marknadsförare
- Säljande tekniker
- Servicepersonal

Ett stort mervärde i en öppen kurs som denna är att du får tillfälle att ta in synpunkter och förstå motivationsfaktorer från många olika målgrupper.

## 8. NÄR GES KURSEN?

Som öppen kurs ges den under hösten 2002 på World Trade Center Konferens i Stockholm. Det är mycket trevliga lokaler mitt i Stockholm City och lättillgängligt för alla kommunikationer.

Kursen ges på fredagar på datum enligt nedan kl 09.00 – 16.00. Mellan kurstillfällena finns visst hemarbete som förberedelse inför kommande övningar.

Pris för kursen är 9.600 kr inklusive kursmaterial, lunch, kaffe mm.

### Kursen ges på följande datum

Dag 1	Dag 2	Dag 3
4 okt	25 okt	22 nov
11 okt	8 nov	29 nov
18 okt	15 nov	6 dec

## 9. ANMÄLAN

Du kan anmäla dig på följande sätt:  
Telefon 08-795 42 52, fax 08-795 43 99,  
mail [info@comhuman.se](mailto:info@comhuman.se), på vår hemsida  
[www.comhuman.se](http://www.comhuman.se) eller faxa in talongen med dina  
uppgifter så kontaktar vi dig så snart vi kan.

### Ja, jag vill anmäla mig nu till kursstart

- 4 oktober
- 25 oktober
- 22 november

Namn \_\_\_\_\_

Befattning \_\_\_\_\_

Företag \_\_\_\_\_

Bransch \_\_\_\_\_

Närmaste chef \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postnummer \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Mobiltelefon \_\_\_\_\_

Jag kan inte delta i höst men skicka mig gärna kommande information om kurser

Jag är intresserad av företagsanpassad utbildning

**comhuman ab** ett kunskapsföretag som arbetar med både individuell kompetensutveckling och att hjälpa hela organisationer att nå nya framgångar. Grundläggande i vår affärsidé är att vi alltid har konkret vardagsnytta i fokus. Genom välbeprövade och systematiska metoder och verktyg säkerställer vi att ett samarbete med oss blir en lönsam investering.