

Stockholms Stamningsförening och Ida Hansson bjuder in till kurs i retorik:

## Kommunicera med framgång!

Vill du bli medveten om ditt och andras sätt att kommunicera, få bättre gehör för dina idéer och träna din presentationsförmåga?

Retorik är ett ämne för alla! Vad man än gör har man god nytta av att veta vad som påverkar oss i mötet med andra och förstå hur vi själva kan agera för att övertyga och skapa tillit.

Genom ökad självkänedom, större kunskap och praktisk träning utvecklar du din kommunikativa förmåga. Teori varvas med övningar då vi bland annat arbetar med praktisk retorik, att ge konstruktiv positiv respons, aktivt lyssnande, framförandeteknik.

### Mål

Kursens syfte är att bidra till att du blir en allt säkrare, tryggare och mer trovärdig kommunikatör. Kursen tar sikte på personlig utveckling och dina egna erfarenheter är kärnan i utbildningen. Du har praktisk nytta av vad vi går igenom redan från första stund och får med dig enkla, konkreta verktyg som du enkelt kan använda i vardagen.

### Innehåll

- Berättelsens kraft i kommunikationen
- Kroppsspråkets betydelse för helhetsintrycket
- Att hantera stress och rädsla inför framföranden
- VAK - effektiv kommunikation via visuell, auditiv och kinestetisk stimulans
- Argumenterande tal
- Retoriska processen - användbar inför alla slags möten och framföranden

### Utbildningsform

Kursen bygger på aktiv närvaro från dig. Teori varvas med par- och gruppövningar, rollspel, analys, reflexion, diskussion och erfarenhetsutbyte. Övningar och framföranden följs av konstruktiv respons från deltagare och kursledare. Hemuppgifter ingår.

### Gruppstorlek

Antalet deltagare är begränsat till 10 personer.

### Kursdatum, tid och lokal

Onsdagar 8 februari – 8 mars (fem tillfällen), kl 18.00-20.30. Lima-rummet, ABF, Sveavägen 84, Stockholm.

### Kursledare

**Ida Hansson** är fil mag och retoriker med lång erfarenhet av akademiska och praktiska utbildningar i retorik, etik och interkulturell kommunikation. Hon arbetar på samhällets alla nivåer, med både vana och ovana talare. Ida har tidigare arbetat med yttrandefrihetsfrågor och programpolitik på SVT och har även ett förflutet som olympier och tidigare kapten för svenska damlandslaget i simning. Mental träning genomsyrar hennes utbildningar och hon drivs av en stark tro på människans inneboende resurser. Ida är en mycket uppskattad och inspirerande utbildare som även har internationella uppdrag.

### Litteratur och material

Kursbok är ej nödvändig, men Ida rekommenderar ”Retorik inför publik” av Peter Haraldsson som bredvidläsning. Under kursen används Idas egen dokumentation, interaktiva övningar samt deltagarnas egna bidrag och erfarenheter. Du får även en litteraturlista, som du kan komplettera kursen med.

### Kursavgift

100 kr för medlemmar i Stockholms Stamningsförening. Fika ingår.

Anmälan sker till Stockholms Stamningsförenings kansli [info@stammardu.se](mailto:info@stammardu.se) eller till Anders Henrikson [anders.henrikson67@gmail.com](mailto:anders.henrikson67@gmail.com)