

Stockholms Stanningsförening bjuder in till

Talträningkurs i Stockholm 21-22 oktober 2017



Talträningshelg i internatform!

Välkommen till en utvecklande talträningshelg på Tollare folkhögskola i Saltsjö-Boo, Nacka, utanför Stockholm. I likhet med Stockholms Stanningsförenings talträningss dagar är denna talträningsskurs för dig som vill arbeta med ditt tal och kommunikation. Vi välkomnar alla medlemmar i Sveriges stanningsföreningar och i TALAkademin. Kursen arrangeras av Stockholms Stanningsförening i samarbete med TALAkademin.

En utvecklande helg under hösten

Detta är en helg för dig som vill arbeta med ditt tal tillsammans med andra i en trevlig miljö. Kursens innehåll är i stora drag inspirerat av TALAkademin program.

Kursen börjar på lördagen kl 10:45 med ett välkomstpass och avslutas kl 15:00 på söndagen. Kursen innehåller både tal- och röstövningar, avslappningsövningar, och Speaking Circle-pass där det ges möjlighet att träna på att tala inför grupp där deltagarna ger varandra positiv feedback. Allt i en trygg och trevlig miljö under ledning av erfarna handledare. Dessutom kommer det att ges ett samtalspass på lördagkvällen under ledning av två stanningsprofilerade logopedier.

Träningen anpassas till dina önskemål

Det krävs inga förkunskaper om talträning eller talträningsskurser. Träningen anpassas efter allas förutsättningar och önskemål.

Alla pass och övningar är frivilliga att delta i.

Varmt välkomna till Stockholm!

Anmäl dig nu!

- När: 21-22 oktober 2017 (lördag-söndag)
- Var: Tollare folkhögskola i Saltsjö-Boo (Nacka), se www.tollare.org
- Anmälan: **Senast den 4 oktober**. Anmäl dig via e-post till info@stammardu.se
- Deltagaravgifter:
 - Enkelrum **750 kr**
 - Del i dubbelrum **400 kr**
 - Utan boende **400 kr**Helpension ingår.
Pga begränsat antal rum kan enkelrum till alla inte garanteras. Intresserade uppmuntras att i första hand dela rum.
- Möjlighet finns till resebidrag från SPSM. Ansökan om resebidrag fylls i under kursen.
- Anmälan är bindande. Hör gärna av dig om du har några frågor.
- Antalet platser är begränsade till 16 deltagare.

Övrig information

- Vad är syftet med en talträningskurs?

Syftet med en kurs av det här slaget är flersidigt. På tidigare kurser har deltagarna tagit med sig värdefulla kunskaper, erfarenheter och insikter som rör tal och övrig kommunikation till sin egen vardag, med stärkt självkänsla och självförtroende.

Dessutom, och något man inte ska underskatta, brukar det upplevas som mycket värdefullt att få träffa andra som stammar och som har motsvarande erfarenheter av tal och kommunikation.

- Vad innehåller en talträningskurs?

En talträningskurs brukar innehålla till exempel olika teknikövningar för att öka kontrollen över talet, såsom att sänka taltempot och träna på tempoväxlingar, tala i kortare fraser, och upprepningsövningar där man speglar varandra i par. En talträningskurs kan också innehålla olika röstövningar som till exempel rör röstläge och röststyrka.

Den här talträningskursen innehåller både tal- och röstövningar och är inspirerad av TALAkademin program (se www.talakademin.nu) Dessutom innehåller kursen två så kallade Speaking Circle-pass där deltagarna får träna på att tala inför grupp, något som är vanligt på talträningskurser som arrangeras av stamningsföreningar och TALAkademin.

Alla pass och övningar är frivilliga att delta i. Det är dock du själv som är nyckeln till din egen personliga utveckling.

- Vilka leder kursen?

Talträningskursen leds av Andrea Daleflod, Anders Henrikson, Robert Lindohf och Per Rydengren. Dessutom kommer Anita Halldin och Patrique Rönngren, två stamningsprofilerade logoped, att delta för att leda ett samtalspass på lördagkvällen efter middagen.

- Vad handlar samtalspasset på lördagkvällen om?

Syftet med att inkludera ett samtalspass på kursen är att deltagarna ska få möjlighet att diskutera gemensamma samtalsämnen som är kopplade till stamning, talet, och kommunikation. Det kan röra vad det betyder att delta på kursen, att träffa andra som stammar i grupp, vad man hoppas kunna ta med sig för kunskaper, erfarenheter och insikter hem, och hur man ser på tiden efter kursen.

- Var arrangeras kursen och hur bor vi?

Kursen arrangeras på Tollare folkhögskola som ligger i Saltsjö-Boo i Nacka, ca 30 minuters resa med kollektivtrafik från Centralen i Stockholm. På Tollare bor vi i internatform där alla rum har wc. Helpension ingår i deltagaravgiften.

Mer info om Tollare folkhögskola finns på www.tollare.org

(se även nästa sida för kursprogram)



Talträningkurs i Stockholm 21-22 oktober 2017

Kursansvariga: Andrea Daleflod, Anders Henrikson

Handledare: Andrea Daleflod, Anders Henrikson, Robert Lindohf, Per Rydengren

Gästhandledare: Logopederna Anita Halldin och Patrique Rönngren

Program

Lördag 21 oktober		Kommentar
Från 10.00	Incheckning på Tollare folkhögskola	www.tollare.org
10.45	Lektionspass 1 Presentation av helgen, ledare och deltagare. Syfte och mål	Ledare: Andrea, Robert, Anders Förväntningar från deltagarna
12.00	Lunch på folkhögskolan	
13.00	Lektionspass 2 Fyra basfärdigheter	Ledare: Andrea, Robert, Anders
14.00	Lektionspass 3 Talövningar	Ledare: Andrea, Robert, Anders
15.00	Paus med fika	
15.45	Lektionspass 4 Röstövningar	Ledare: Andrea, Robert
16.30	Lektionspass 5 Speaking circle	Ledare: Andrea, Robert, Per Mindre grupper
17.30	Middag	
19.00-21.30	Lektionspass 6 Samtal (Paus med kvällsfika kl 20.00-20.30)	Ledare: Logopederna Anita Halldin och Patrique Rönngren

Söndag 22 oktober		
7.30	Frukost på folkhögskolan	
8.30	Lektionspass 7 Mental träning - avslappning	Ledare: Robert, Andrea Robert Lindohfs avslappningsband www.talakademin.nu
9.00	Lektionspass 8 Tal- och röstövningar	Ledare: Robert, Andrea, Per
10.00	Fika	
10.30	Lektionspass 9 Speaking Circle	Ledare: Robert, Andrea Helgrupp
12.00	Lunch på folkhögskolan	
13.00	Lektionspass 10 Promenad med träningstal eller gruppsamtal inomhus	Ledare: Robert, Andrea
14.00	Lektionspass 11 Utvärdering. Avslutning – hur kan du utvecklas?	Ledare: Robert, Andrea Ordet är fritt
15.00	Fika och hemresa	

Litteratur:

Alm, Per, *Stamning – Om stamningens orsaker och behandling, och om hur man själv kan arbeta med sin stamning*, 1995

Harrison, John, *Redefining stuttering – What the struggle to speak is really all about*, 2011

Heath, Chip & Heath, Dan, *Switch: How to change things when change is hard*, 2010