

# EKSKLUSIV PRÆSENTATIONSTEKNIK

## EKSPERTRÅDGIVNING TIL DIG PÅ DIN PERSONLIGE PERFORMANCE

### **SPØRGSMÅL RÅDGIVNINGEN ADRESSERER**

- ★ Er jeg god nok på en talerstol, på TV, i mødelokalet?
- ★ Siger jeg det rigtige?
- ★ Bruger jeg mine fordele fuldt ud?
- ★ Jeg har ikke mig selv med, hvordan får jeg det?
- ★ Hvilket tøj fungerer så det understreger –ikke overstreger– mig?
- ★ Jeg vil gerne have mere opmærksomhed fra medarbejdere, presse, ledere mv – hvordan får jeg det?

### **DET ER DIG SOM PERSON, DER SKAL BÆRE BUDSKABERNE IGENNEM, DERFOR ER DET VIGTIGT, AT DU STARTER MED DIG SELV.**

Det er en personlig og unik proces, som har godt af et professionelt skub udefra. Vi kan sjældent se vores eget fulde potentiale, og nogle gange heller ikke de grove fejl, vi begår. Det personlige udtryk er en ressource, som de fleste ikke udnytter helt, når de vil frem med et vigtigt budskab.

Din personlige performance er med til at skabe de resultater du arbejder for, dvs. den kan forstærke dit budskab og gøre dig synlig og bemærkelsesværdig.

**AUTENTICITET ER EN KRÆVENDE STØRRELSE**, men ikke desto mindre den, der giver pote "in public". Derfor tager vi udgangspunkt i, hvad dine styrker og potentialer er og maksimerer dem, fordi sand gennemslagskraft kommer indefra. Fra det du er god til. Hvad dit "personlige brand" skal indeholde, bestemmer du helt selv. Vi vil hjælpe dig med at definere det og byde ind med råd, ideer og gode løsninger. Men beslutningen er din: Hvad skal mit personlige brand fortælle omverdenen?

## **DET GØR VI:**

- ★ Definerer dit nuværende niveau i personlig performance og sætter et nyt og højere mål for en endnu stærkere performance.
- ★ Optimerer dit sprog og din taleskrivning, så det stemmer overens med din karakter og bliver tydeligt og huskbart.
- ★ Optimerer dit kropssprog og din brug af rum. Du vil møde dig selv råt for usødet på video og se, hvad der virker og hvad, der skal strammes op på. Vi afstemmer kropssproget, så gennemslagskraften forøges.
- ★ Introducerer konceptet "signaturlook" – hvad er din tøjstil? Understøtter den eller modarbejder den dit budskab? Du får opskriften på dit signaturlook med hjem.
- ★ Forklarer, hvordan du styrer dit omdømme. Dit omdømme er, hvad folk siger om dig, når du ikke er der. Det kan du til en vis grad styre, og der er adskillige parametre, du kan holde øje med for at styre det.

## **DU KAN FORME EN STOR DEL AF DIT PUBLIC IMAGE VED AT HAVE STYR PÅ:**

- ◆ **Hvad du siger**
- ◆ **Hvordan du taler**
- ◆ **Din optræden når du er 'på'**
- ◆ **Hvordan du klæder dig**
- ◆ **Hvordan du dyrker dit omdømme i dagligdagen**



## **VI UDFORDRER DIG... TRÆD I KARAKTÈR PÅ GODSET**

Du træder frem på de bonede gulve allerede i denne personlige session! Vi arbejder i de fine stuer på Frederiksdals Gods, hvor der er højt til loftet og store rum at indtage. Godset danner en både udfordrende, smuk og afslappende ramme om selve kurset.



FREDERIKSDAL

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

I rådgivningen deltager max tre personer. Forud for forløbet aftaler vi dato og deltagere. Vi tager højde for, at deltagere ikke har modstridende ønsker og behov. For at du er helt mentalt parat, når du ankommer, bruger du køreturen til godset, som ligger ved havet på Vestlolland til forberedelse. Du får tilsendt en mp3, eller papirer, alt efter din transportform, og vi sætter dig i sving allerede inden du kommer. Og igen, når du forlader os. Viden sidder bedst fast, hvis det bliver gentaget, så du får et "exit-bånd", der forankrer dagens nye viden.

**Afklaring:** Interview forud for forløbet pr telefon, hvor vi spørger ind til dit specifikke behov: Er der taler, præsentationer, oplæg eller lignende, der kræver dit særlige fokus?

**Rådgivning:** 9 timers intensiv træning i din performance, med brug af videooptagelser, feedback, teks og løbende finjustering.

**Coaching** af evt. mentale barrierer og styrker

**Opfølgning:** Feedback og coaching pr telefon efter din næste performance – aftales ved rådgivningen. Hele forløbet omfattes af en fuldstændig fortrolighed blandt deltagere og kursusledere.

### Adresse:

Frederiksdal Gods - Frederiksdalvej 30 - 4912 Harpelunde - Lolland

### Pris:

12.000 kr + moms inkl. intensiv rådgivning med to instruktører, afklarende interview, lækker forplejning, opfølgning og feedback, materiale og værktøjer. Faktureres forud for kurset.

### Dato:

Aftales individuelt – kan foregå både på hverdage og i weekender.

## SER VI DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG?

Hvis du ikke forstår at udnytte dine fordele og skrue op for din autentiske gennemslagskraft er du en fladere og mindre synlig udgave af dig selv. En udgave, der er svær at stemme på, tro på, fremme eller lade sig lede af.

## **Helle Bertram**

Kommunikationsekspert med hjertet dybt forankret i storytelling og det vigtige i at fortælle de rigtige historier om sig selv. Helles store erfaring kommer fra hendes virke som journalist og kommunikationsrådgiver. Helle både skriver og lærer god kommunikation fra sig. I tillæg til sin kommunikationsvirksomhed er hun certificeret business-coach og træner ledere i coaching og motivation. Helles større kunder tæller bl.a.: Schneider Electric, SKAT, Lalandia, Visit Eastdenmark samt en række kommuner.



[www.bertramkom.dk](http://www.bertramkom.dk)  
+45 54 82 54 80

## **Mette Rix**

Ekspert i at definere det visuelle udtryk (dvs. dit kropssprog, og måden du ser ud på) så det passer med hvem du er og hvad du står for. Mette blander sin lange erfaring som instruktør, bl.a. for DR, med en uddannelse som coach - og har hjulpet mange frem "på scenen" i deres arbejdsliv. Mettes store passion er at vise sine kunder den ultimative udgave af sig selv i deres kropssprog og påklædning. Mettes kunder kommer både fra erhvervslivet og større organisationer.



[www.metterix.dk](http://www.metterix.dk)  
+45 40 14 92 82