

Ta ordet – kurs - Trening i å snakke i grupper, høst 2011

Redsel for å dumme seg ut, rødme, stamme eller miste kontrollen gjør at mange studenter har vanskelig for å ta ordet og snakke i forsamlinger. Første kursdag er onsdag 12. Oktober klokken 14.15.

Tanken på å være i fokus for andres blick og oppmerksomhet virker så skremmende at man heller lar være å si noe. Muntlig fremlegging av gruppearbeid eller foredrag for meddstudenter er noe mange unngår i det lengste, men til syvende og sist er det som regel uunngåelig. Redselen for å stå foran andre kan virke så hemmende at det går ut over studier og karakterer. I arbeidslivet kan det begrense yrkesvalg og karriereutvikling.

Gi deg selv sjansen til å bekjempe plagene nå mens du har muligheten til det. Det er i tillegg helt gratis!

HVA SKJER PÅ KURSET?

-”Øvelse gjør mester”, lyder ordtaket. Kurset tar ikke sikte på å gjøre noen til mestere, men øvelse er den beste måten å lære seg å takle problemet på. Kurset er arrangert som et treningsverksted hvor vi veksler mellom teori, teknikker for angstreduksjon, avspenning og eksponeringsøvelser.

Kursdager: onsdager 14.15- 17.00

Kursdatoer: 12.10.,19.10.,26.10.2011 og 02. og 09.11.2011.

Sted: gult rom, økonomibygningen.

MERK! Kurset går over til sammen 5 dager. Det er ikke mulig å begynne på kurset etter at første kursdag er avholdt, fordi vi ønsker en fast gruppe som møtes en gang i uken. Man bør møte på alle kursdagene, da det er progresjon i kurset, og av hensyn til de andre gruppedeltakerne. Deltakerne har taushetsplikt utad i forhold til hva som skjer innad i gruppen.

NB! Målgruppen er **IKKE** studenter som ønsker å bli verdensmestere i presentasjonsteknikk, taleteknikk, retorikk og bruk av tekniske hjelpemidler!

PÅMELDINGSFRIST - SØKNAD

Påmelding til e-post: torgeir.hansen@sias.no innen mandag 10.10.2011.

Skriv gjerne litt om deg selv:

- I hvilke situasjoner du har problemer med muntlig fremstilling?
- Hva har du problemer med, eller hva du er redd for i disse situasjonene,
- Har du hatt problemene lenge?
- Har du søkt om hjelp tidligere?
- Andre opplysninger du mener er viktige.

For mer informasjon skriv mail, eller stikk innom kontoret mitt i Økonomibyget, inngang til venstre for hovedinngangen. Du kan også ringe på tlf. 64 96 63 60 / 901 56 440.

Inge Torgeir Hansen, sosialkonsulent, kursleder. Oppdatert: 21.09.2011