

## Kroppskoll – verbal och icke-verbal kommunikation

Vi kommunicerar ständigt. I alla möten och i alla situationer kommunicerar vi med andra. På samma gång möts vi också av andras kommunikation som vi reagerar på. Allt detta sker både medvetet och omedvetet. Det finns många anledningar att lära sig mer om vardagskommunikation. En del av oss önskar utveckla en säkrare och tydligare kommunikation därför att vi befinner oss i ledarposition, exempelvis i arbetsgruppen, i klassrummet eller inom politik och föreningsliv. Andra ogillar att tala inför en grupp och vill lära sig basfärdigheter inom kroppsspråk för att känna sig säkrare. Genom att bli mer medveten om sin kommunikation och hur man kan påverka denna ökar man kvalitén på sitt liv, såväl på jobbet eller i studierna som privat.

Utbildningen ges i huvudsak i tre varianter:

- Föreläsning (60 minuter)
- Seminarium halvdag (3 timmar). Föreläsningen varvas med övningar.
- Seminarium heldag (6 timmar). Fördjupad teori varvas med fler praktiska övningar och gruppreflektion.

Innehållet varierar lite i ovanstående utbildningar, men i huvudsak berörs följande områden:

- Kort om kommunikation
- Ord, röst och kropp – verbal och icke verbal kommunikation
- Vi gillar olika – varför flexibilitet är en vinnande strategi
- Fråga och lyssna – släpp självcentreringen
- I ditt tillstånd? – du kan påverka ditt resultat

**Målgrupp:** Utbildningen passar för alla typer av arbetsplatser, föreningar och organisationer samt för alla andra som i något sammanhang möter människor, både privat och i livets övriga delar.

**Kursansvariga:** Jonaz Björk

**Tid och pris:** Begär offert. I nuläget är inga öppna föreläsningar planerade.

**Anmälan och information:** Mejla [info@samklang.se](mailto:info@samklang.se).

Om något är oklart, tveka inte att kontakta oss.