

Loeld Presenterar

Våga Välja Verklighet

Personlig utveckling, exklusivt för kvinnor

"Jag känner mig starkare och modigare än tidigare!"

"Jag trodde aldrig att jag skulle våga stå inför folk och prata!"

"Jag har blivit mycket bättre på att hantera stress ."

"Jag har fått betydligt starkare självförtroende."

Många kvinnor tampas med dåligt självförtroende. De undviker okända situationer och nya arbetsuppgifter. De har svårt att argumentera för sin åsikt eller svårt att säga nej. Gäller detta dig också? I så fall är du absolut inte ensam!

Vem är du?

Du är kvinna. Du längtar efter att våga ta kliv utanför det som är tryggt och invant. Du tror inte du ska klara av och du är rädd att misslyckas. Du vill förbättra din förmåga att argumentera för din ståndpunkt och du önskar utveckla din förmåga att hantera konflikter. Du vill våga göra din röst hörd på arbetsmöten och också att kunna hantera konstruktiv kritik.

Målet med programmet är att du

vågar anta nya utmaningar i jobbet, som att göra presentationer, hålla i möten
blir starkare i din tro att du har resurser som kan ta dig framåt i livet
blir tydligare och rakare i din kommunikation med andra
kan säga nej när du vill säga nej och ja när du vill säga ja
kan ge och ta emot feedback på ett positivt sätt
får en ökad förståelse för hur du samverkar med andra – hur du påverkar och påverkas
kan hantera stress på ett konstruktivt sätt

Programinnehåll

Kommunikation – vad betyder det för samspelet med andra
Feedback som en väg till ökad kunskap om mig själv
Att se sig själv bortom den snäva självbilden – se resurser, styrkor, färdigheter
Träning i att gå utanför den egna komfortabla zonen
Att säga nej på ett tydligt sätt utan att få dåligt samvete
Spegla sig i andra och få syn på sig själv genom andra

Hundratals kvinnor har skrattat sig igenom denna kurs. Kvinnor som hade bestämt sig för att ta kommandot över sitt eget liv.

Många är de positiva rösterna, och här är ett exempel;

"Nu kan jag se möjligheterna istället för alla hot och hinder. Jag vågar göra misstag och lär av dem. En fantastisk kurs som alla borde gå!" Lisa Wallner

Loeld Presenterar

Våga Välja Verklighet

Personlig utveckling, exklusivt för kvinnor

Antal dagar: 4

Datum: 21-24 september 2010

Sista anmälningdatum: Den 31 augusti 2010

Plats: På internat i Stockholmstrakten

Kostnad: 15.500 kronor exklusive moms och internatkostnader

Anmälan: Kim Loeld, Loeld Presenterar AB

Telefon: 0709-18 17 98 eller

e-post: utveckling@loeld.se

Hör gärna av dig om du har funderingar kring kursens upplägg, innehåll eller annat. Du kan också få referenser till andra kvinnor som har deltagit i kursen. Hundratals kvinnor har deltagit i kursen under de senaste åren.

Med varma hälsningar

Kim Loeld

"Bygger inifrån"