

Studenthälsan Avonova erbjuder

Kurs ” ATT TALA INFÖR ANDRA” HT 2018

MÅLGRUPP

Kursen riktar sig till dig som är student på KTH som vill känna dig säker, trygg och bekväm när du talar inför andra.
Gruppstorlek: max 10 personer.

SYFTET MED KURSEN

- att ge dig kunskap om hur du påverkas av dina tankar och hur du kan hantera dem på ett konstruktivt sätt
- att belysa vikten av förberedelse både praktiskt och psykologiskt
- att ge dig trygghet och självsäkerhet i sociala situationer
- att belysa betydelsen av självkänsla och självförtroende i vårt sätt att förhålla oss till andra
- att praktisera och träna nya färdigheter

INNEHÅLL

- Tankens kraft
- Hur kan ditt självförtroende, självkänsla förbättras
- Kommunikation/kroppens språk
- Dela erfarenheter i grupp och få nya infallsvinklar på den egna situationen
- Kursledarna blandar teoripass och gruppdiskussioner med praktiska övningar

OMFATTNING OCH DATUM

Gruppen träffas fyra torsdagar mellan kl.15:15-17:00:

8 nov. 15 nov. 29 nov. 6 dec.

ANMÄLAN

kurator Ann-Britt Lindholm

Epost: ann-britt.lindholm@avonova.se

SENAST 1 nov.

Anmälan är bindande . Det är viktigt att du kan närvara vid alla tillfällen.

Kursen är kostnadsfri.

Kursansvarig: kurator Ann-Britt Lindholm

Plats:

Avonova Sergel

Sergels Torg 12, 2a våningen

Från KTH: Ta t-bana till T-centralen och gå mot uppgång Sergelstorg