

# Att äga sin arena – för kvinnor som leder



Detta är en heldag för dig som vill **utvecklas i ditt talarskap**, känna dig **kraftfull och bekväm**, samtidigt som du lyckas **förmedla ditt budskap** på ett dynamiskt och lustfyllt sätt. Vi som leder programmet kommer att kombinera våra egna erfarenheter med inspiration från intervjuer vi gjort med tolv framgångsrika kvinnor och ledare. I en trygg miljö får du får möjlighet att i en liten grupp om max åtta deltagare utforska scenen, få feedback på dina styrkor och idéer till utveckling. Du får vårt fulla engagemang med målet att just du ska bli framgångsrik och nå resultat. Om du har roligare på scen kommer din publik att ha roligare med dig!

Du får möjlighet att laborera med olika tekniker som både bidrar till lugn och skapar intresse. Om du använder röst, kroppsspråk och är i interaktion från scen, ökar dina chanser att få genomslag! Låt dig inspireras av de framgångsrika kvinnor i ledar- och talarroller som vi intervjuat, och koppla ihop det med forskning kring både neuro-science, förväntningar på genus och retorik. Ta tillfället att träna och utforska ditt eget uttryck!

## Genom programmet får du:

- Betona dina styrkor för att få tillgång till din personliga dynamik.
- Olika strategier för att vara mindre självkritisk och mer bekväm på scen och därmed utöka komfortzonen.
- Testa olika tekniker för att variera ditt uttryck, bredda din arena och använda rekvisita.
- Träna på att stå på scen, ta plats och ha publikkontakt.
- Säkerställa att budskap och uttryck hänger ihop.

## Målgrupp:

Träningen riktar sig till dig som redan är van att hålla presentationer.

## Datum:

Nästa programstart är den 3 okt i Stockholm.

## Programupplägg:

Programmet genomförs en heldag. Max 8 deltagare.

## Språk:

På svenska, kan genomföras på engelska vid behov, fråga gärna.

## Pris:

6.500 kr ex moms per person. Lunch och fika ingår. Sex personer eller fler? Företagsinternt upplägg 30.000 kr ex moms för 6 deltagare.

## Anmälan:

Anmälan är bindande men kan överlåtas. Anmälan sker via [www.gaialeadership.se/academy](http://www.gaialeadership.se/academy)

## Kontakt:

[academy@gaialeadership.se](mailto:academy@gaialeadership.se) eller ring 08-459 77 80 eller Elisabeth Ahremark 070-468 03 83.

## Om handledarna:

**Elisabeth Ahremark** har i över 10 års tid coachat och utvecklat drygt 700 ledare inom kommunikation, retorik och det personliga varumärket. Med ett intresse för neuro science har hon utvecklat en spetskompetens i området speech performance. **Jenny Leister** är utbildad skådespelare (BA in acting, London) och PCC diplomerad coach och har de senaste 10 åren jobbat med kompetensutbildningar och ledarskapscoaching.