

Praktiske
øvelser og
videoopptak
gir deg
topp utbytte
av kurset



Presentasjonsteknikk

- Lær å ta ordet og bli en bedre formidler
- Ta i bruk triksene som engasjerer tilhørerne
- Lær å kommunisere bedre og bruke kroppsspråket
- Ta kontroll over nervøsiteten
- Overbevis dine tilhørere med retorikk som verktøy

Velkommen til kurs med Sikke Otteren.
Hun er en av landets mest erfarne og mest
inspirerende kursledere på dette feltet.



Presentasjoner er vår største skrekk

Visste du at å snakke i forsamlinger er det vi frykter aller mest?
I en spørreundersøkelse rangerte folk denne frykten til og med over frykten for å dø.

Kjenner du deg igjen? Kvier du deg for å holde presentasjoner og få dårlig gjennomslag for dine argumenter? Da er dette kurset for deg.

Målet med presentasjonsteknikk er å gjøre deg tryggere på egne presentasjoner. I løpet av to intensive kursdager går vi gjennom alle stegene i det å presentere noe foran en forsamling, og få frem et budskap. For å få mest mulig ut av læringsprosessen, gjør vi praktiske oppgaver med video-opptak underveis.

Målet med kurset er at du skal føle større trygghet, presentere budskapet på en mer profesjonell og vinnende måte.

Du vil blant annet lære å:

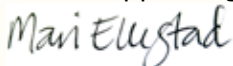
- legge trykk på de riktige stedene i din fremføring
- bruke kroppspråket til din fordel
- forberede presentasjonen riktig og tilpasse den til ditt publikum
- gi et godt førsteinntrykk
- strukturere innholdet
- bruke hjelpemidler på en hensiktsmessig måte
- utforme PowerPoint-presentasjoner slik at de fremmer budskapet

Videoopptak hjelper deg til å måle din egen fremgang. Alle deltakere får også individuell tilbakemelding på sine presentasjoner.

Benytt sjansen til å lære å holde bedre presentasjoner sammen med andre i samme situasjon.

Velkommen til positive kursdager!

Vennlig hilsen
Positiv Opplæring



Mari Ellestad
Prosjektleder
tlf: 51 97 47 05
mail: mari.ellestad@positiv.no

Kursleder Sikke Otteren

Sikke Otteren er en meget erfaren og inspirerende kursleder og foredragsholder. Hun er utdannet innen organisasjonspsykologi og Human Resource Management. Sikke får meget gode tilbakemeldinger på sine kurs / foredrag. Begeistrede kursdeltakere etterspør stadig flere kurs med denne engasjerte og dyktige kurslederen.



Alle kursdeltakere får gyldig kursbevis som dokumenterer innholdet i kurset.



PROGRAM:

Noen grunnleggende "sannheter"

- Et godt selvbilde
- Skape tillit
- Smil og entusiasme skaper kontakt
- Positiv innstilling

Litt teori om læring og glemsel

- Konsentrasjon
- Oppmerksomhet
- Hva husker vi?
- Hva oppfatter vi?
- Trivsel

Kommunikasjon og kroppsspråket

- Enveiskommunikasjon
- Toveiskommunikasjon
- Forstyrrelser
- Helheten i kommunikasjon
- Hva betyr kroppsspråket
- Hvilke signaler sender du ut?
- God kommunikasjon i presentasjoner

Praktisk oppgave

Forberedelser

- Hva er det som skal presenteres?
- Hva vet jeg om tilhørerne?
- Hva ønsker jeg å oppnå?
- Hvordan åpner jeg?

Førsteinntrykket

- Hvorfor er åpningen så viktig?
- Hva er det som engasjerer tilhørerne?
- Hvordan håndtere nervøsitet
- Bruk av humor
- Øyekontakt
- Hvordan skaper jeg interesse?
- Hva kan gå galt?

Oppgave: forberedelse til fremføring og videoopptak

Struktur i presentasjonen

- Innledning
- "Den amerikanske måten"
- Hoveddelen
- Kommentarer
- Tidsplan
- Avslutningen

Audiovisuelle hjelpemidler

- PC med projector
- Tavle
- Flipover
- Overhead

Lag profesjonelle PowerPoint-presentasjoner

- Planlegge presentasjonen
- Starten på presentasjonen
- Tekst
- Skrift
- Oppsett
- Farger
- Tall
- Figurer og bilder
- Animasjoner
- Gode tips og eksempler

Fremføring og videoopptak med individuell tilbakemelding

Program begge dager

08.45 Velkommen til morgenkaffe og te

09.00 Kursstart

11.30 Lunsj

15.00 Kursslutt

Returadresse:
Positiv Opplæring
Postboks 67
4064 Stavanger



PÅMELDING

Positiv Opplæring

Internett

www.positiv.no

E-post

kunde@positiv.no

Telefon

51 97 47 00

Faks

51 97 47 01

KURSAVGIFT:

7990,- per deltaker. Inkludert i kursavgiften er kurs, fyldig dokumentasjon, kursbevis, lunsj og servering i pauser.

PÅMELDINGSREGLER:

Påmelding til kurset er bindende, og eventuell avmelding må skje skriftlig. Vi tar forbehold om endringer i program og dato som skyldes forhold utenfor vår kontroll. Ved avmelding belastes 20 prosent av kursavgiften. Minimum kr 500,-. Ved avmelding senere enn 14 dager før arrangementet belastes 50 prosent av deltakeravgiften. Ved avmelding senere enn 7 dager før arrangementet belastes full deltakeravgift. Betalte plasser kan fritt benyttes av andre i samme firma.

BROSJYRE PÅ NETT

Har du en smarttelefon, kan du skanne QRkoden til høyre for informasjon og påmelding på nett.



NOEN AV VÅRE KUNDER:

AS Betong	CHC Helikopter Service	Haugaland Kraft AS	Norsk Helikopter A/S	Rime Advokatfirma
A/S Rockwool	Clas Ohlson	HBH Innredning AS	Norsk Stål AS	Risavika Havn AS
ABB AS	Compass Regnskap	Hegnar Media	Norske Shell	Rogaland fylkeskommune
Advokatfirmaet Harris	ConocoPhillips	Helse Vest	Nortura SA	Rolls Royce
PricewaterhouseCoopers	DALAN advokatfirma	Hordaland fylkeskommune	NRK Marienlyst	Ruukki Norge AS
Ahlsell Norge AS	Dalane Energi	Høgskolen S/H	NTNU	RVS-Trading as
Aibel as	DnB NOR	IKM	Oceaneering AS	Røde Kors
Aker	Dolphin AS	JCDecaux	Odfjell ASA	Saipem SpA
Amfi Madla	Eni Norge AS	Kaefer Energy AS	OLF	Sapio AS
Apotek 1	Entra Eiendom AS	Konkurransetilsynet	OTEK	SB Management AS
AS BETONG	ErgoGroup	Kristelig Folkeparti	Oslo Bispedøme	Schlumberger
Avinor	Ewos Innovation	Laerdal Medical AS	Oslo Kommune	Scomi Oiltools
Baker Hughes Norge	Exel Machines AS	LO	Oslo Universitets-sykehus	SECURITAS AS
Bergen Group	EXXON MOBIL	Luftfartstilsynet	Paul Hartmann AS	Siemens AS
Bergen kommune	Fafo	Lyse Infra AS	Time kommune	Sigdal Kjøkken AS
Bergens Tidende	Falck Nutec	Maersk Oil Exploration	Petoro	Simex as
Bertel O. Steen Ensjø	Fatland Ølen AS	Norway AS	PGNiG Norway AS	Sjøfartsdirektoratet
Bilvarehuset AS	Felleskjøpet	Marine Support AS	Post- og teletilsynet	Skanska Norge AS
BIS Industrier	FGH - Revisjon	Mattilsynet	PP Finans	Skatt Vest
Block Berge Bygg	Fjordkraft AS	MDE Consultants AS	Quality Hotel Grand	SpareBank 1 SR-Bank
BP Norge	Flytoget as	Modern Design AS	Rambøll Norge AS	St. Olavs Hospital
Brick AS	Forlagsentralen ans	Multiconsult AS	RC Consultants a.s	Statens Helsetilsyn
Brother Norge AS	Forus Akutten	National Oilwell Varco	Real Group	Statens Kartverk
Cameron Norge	GE Money Bank	NAV	Regnskapsfokus AS	Statens Vegvesen
CargoNet Group	Gjestal ASA	NCC Roads AS	Renault Trucks	Statoil ASA
Cegal AS, c/o Amesto	Halliburton AS	NHO	Rieber & søn ASA	Storebrand
Celgene AS	Handelsbanken	Norgesmøllene AS	Riis Bilglass	SWECO Norge AS

Positiv Opplæring Norge AS er en av Norges ledende leverandører av kurs og konferanser. Selskapet ble startet i 1994, og regnes som en av landets eldste og mest erfarne kursleverandører. Vi arrangerer kurs og konferanser over hele landet. Positiv Opplæring Norge AS er heleid av Trygve Hegnars familieselskap, Periscopos AS. Vi tilbyr et bredt spekter av åpne og bedriftsinterne arrangementer.