

# Retorik för kvinnor

## Påverka med mer pondus

**En intensiv utbildningsdag med Nina Buchaus.  
Med personlig och utvecklande retorikcoaching på plats**

**Max 8 deltagare.**

Få med dig konkreta verktyg till framgångsrik kommunikation. Dagen sätter fokus på retorik i ett kvinnligt perspektiv. Det finns skillnader i mäns- och kvinnors sätt att kommunicera. Lär dig de största skillnaderna och lär dig också att hantera dem efter situation och syfte.



**En deltagare tycker till**

*"Toppen att tänka i dessa banor, hur man med små medel kan nå ut och leverera ett budskap och skapa sig utrymme. Bra med all praktik"*

**Vem riktar sig utbildningen till?**

En utbildning för dig som vill utstråla mer pondus och säkerhet genom att lära dig övertygande tekniker som du har användning av i mötesrummet, förhandlingen, mötet och i presentationer.

**Varför en retorikutbildning för endast kvinnor?**

När retoriken föddes för ca 2500 år sedan fick inte kvinnorna lära sig retorikens verktyg – de var endast till för männen. Retorikforskningen på "Världens bästa tal" hittar man 115 tal – endast ett av talen är skrivna av en kvinna. Det finns fortfarande i dag en obalans mellan mäns- och kvinnors utrymme i kommunikationen. Lär dig teknikerna som ökar ditt utrymme!

**Varför ska du gå denna utbildning?**

- du får mer pondus och genomslagskraft i all din kommunikation
- du blir trovärdigare och tydligare i din argumentation
- du får värdefull personlig och konstruktiv feedback som gör skillnad direkt

**Effekten efter utbildningen?**

Med hjälp av de retoriska teknikerna får du bättre genomslagskraft när du framför dina budskap. Efter utbildningsdagen får du bättre effekt i de situationer där du vill bli hörd och sedd och där ditt budskap har betydelse.

**Vad får du lära dig?**

Dagen kommer att domineras av fem tekniker – träning på golvet, i stolen samt att du får konstruktiv och personlig feedback av Nina som har öga för din utveckling. Du kommer också att få ta del av de andra deltagarnas träning och lära dig av deras retorik och vad det blir för konsekvenser.

## Mer om kursinnehållet:

### Fem övertygande tekniker

#### 1. Start- och sluttekniker: Ta plats och kommando direkt

Du får konkreta tips på hur du kan väcka intresse i dina inledningar och avslutningar. Ta hjälp av din kropp, att du tar plats från början. Ta hjälp av din röst, att du har rätt ton från början. Ta hjälp av ditt språk, att du har rätt ordval från början. Med dessa tekniker får du de bästa förutsättningarna för att åhörarna skall ta till sig ditt budskap.

#### 3. Argumentationstekniker: Paketera med tre tydliga argument som ger tyngd åt ditt budskap

Skapa en röd tråd och kom till saken med hjälp av retorikens argumentationsmodell. Sätt punkt på rätt ställe och använd en övertygande disposition som ger tyngd och logik för ditt budskap och din argumentation.

#### 2. Målgruppstekniker

Om du vill bli hörd är det A och O att du anpassar ditt budskap och din argumentation till din målgrupp.

Vidga perspektivet och sätt dig in i din målgrupps situation med hjälp av FAMN-modellen. Den ökar lyssnarnas motivation för att lyssna på dig.

#### 3. Karaktärstekniker: Så övertygar du med manlig- och kvinnlig stil i din kommunikation

Enligt forskningen kommunicerar vi kvinnor mer öppet och män mer beslutsamt. Lär dig knepen att behärska båda sätten för bästa resultat. Vi behöver visa olika nyanser av oss när vi vill övertyga. Vi behöver både ge uttryck av **beslutsamhet och öppenhet**.

**Beslutsamhet:** när du vill skapa pondus, sätta punkt och uttrycka odiskutabla beslut.

**Öppenhet:** när du vill skapa ett öppet och positivt klimat med ditt budskap.

#### 4. Rösttekniker : Små nyanser gör stor skillnad - Hur du skapar ett dynamiskt uttryck

Angela Merkel och Hillary Clinton har båda en behaglig röst att lyssna på. Varför? De använder sig av enkla tekniker för att skapa pondus. Lär dig dem du också. Med pausen, betoningen, rätt avslutningston och variation av rösttempo skapar du ett dynamiskt uttryck.

#### 5. Kroppsspråkstekniker: Skapa energi och mer pondus med ditt kroppsspråk

55 % av ditt uttryck avgörs genom ditt kroppsspråk enligt en studie. Vad ger du för intryck? Under dagen får du en kraftfull gestrepertoar med dig och användbara kroppspositioneringar. Tydliga och timade gester med rätt riktning skapar energi och engagemang. Skapa mer pondus och påverka med din icke-verbala kommunikation.

### Omfattning

En heldag: 09.00-16.30.

### Utbildningsledare: Nina Buchaus



Nina Buchaus är fil. kand. i retorik. Certifierad i NLP Master Practitioner, Effective Charismatic Leadership och Group Dynamics för Michael Grinder, USA. Utbildning inom pedagogisk drama och röstutveckling SMI Stockholm. Hon har ett coachande förhållningssätt som utbildare. Ninas utbildningserfarenhet har hon skaffat på SAS Flight Academy där hon jobbade som instruktör och senare tid som utbildningskonsult.

### **Sagt av tidigare deltagare**

"Väldigt direkt och "handgriplig" kurs – vi gick direkt på väsentligheter och övningar utan en massa lull-lull och onödigt prat"

" Mina oro för vad en endagskurs egentligen skulle kunna ge mig kom ordentligt på skam"

"Jag känner mig mycket mer peppad nu! En utmärkt och mycket viktig kurs på alla sätt men det var ändå Nina Buchaus som gjorde helheten. Stort tack!" Karolina Johnsson

"Det bästa var att vi under en dag fick göra så många korta framföranden och fick direkt feedback på dessa" Anna Källman, Atlas Copco Rock Drills AB

"Nina skapade en bra atmosfär. Hon är superduktig och tydlig och ger feedback på ett konstruktivt sätt. Direkt och klar!" Micaela Rogersten

"En dag varvat med praktik och teori, mycket värdefulla verktyg & feedback"

Katharina Sjögren Edström, Lernia Utbildning AB

"Konkreta exempel, precis vad jag behövde. Bra med feedback samt få deltagare. Var mycket nytt! Inte det man hört 100 gånger förut." Hanna Törnström, Avega Group