



Du är mer än du tror...

Encourager AB

Nobelvägen 3A
214 29 Malmö
Sweden

Tel: +46 40 304342
info@encourager.se
www.encourager.se

Kurskatalog

Vi erbjuder kurser på följande teman:

- * Bättre relationer på jobbet*
- * Talakurser * Skrivkurser *
- * Kommunikationsutbildning *
- * Mediakurser * Sätta mål*

Om Encourager AB

Encourager AB är ett konsultföretag som erbjuder tjänster som syftar till att utveckla människors, företags och organisationers potential. Vi arbetar både i och med organisationer och företag och direkt för privatpersoner.

På både engelska och franska betyder encourage att uppmuntra. Vi har valt vårt företagsnamn med omsorg, för att Encourager symboliserar det vi står för. Vi vill uppmuntra människor till att växa. Vårt motto är: **Du är mer än du tror!**

Vår filosofi

Encouragers motto är "Du är mer än du tror" och visar hur vi ser på dig och på andra människor. Du kanske är en av dem som inte använder hela din potential? Om det är så kan det finnas flera orsaker till det. Till exempel för att det inte är tillåtet att blomma ut på jobbet. Eller för att du, av rädsla eller osäkerhet på hur andra ska ta det, håller dig själv tillbaka. Vår roll är att skapa spelutrymme för dig och andra, skapa en tillåtande atmosfär, där det är tillåtet att växa, både i din yrkesroll och som person.

Vår metod

Vi utgår ofta från kommunikation och relation när vi arbetar med människor. Genom att kommunicera får vi möjligheten att möta andra, förstå andra och själva bli förstådda. Och när vi kommunicerar öppet och ärligt stärker vi också relationerna till andra. Att satsa på relationer och kommunikation är avgörande för att få fungerande, sunda och lönsamma arbetsplatser. Vi har lett kurser och föreläsningar sedan i slutet av 1990-talet.

För att stödja dig i detta arbete erbjuder vi föreläsningar, seminarier, kurser och processarbete för att stärka dig som individ, arbetsgrupper, projektgrupper och hela arbetsplatser. Vårt fokus är på dig som människa och dina möjligheter att växa.

Vi arbetar upplevelsebaserat. Det innebär att du får teori, öva praktiskt och reflektera – ibland också meditera. Det kräver att du är aktiv och engagerad i processen.

Som stöd i arbetet erbjuder vi tre grundmaterial. Det är böckerna "**Börja tala**", som handlar väldigt konkret om att kommunicera bättre, "**Känn pressen – att möta media**" som handlar om kommunikationen med journalister, "**Bättre relationer på jobbet**", som visar konkret hur man kan stärka relationerna på jobbet och där ett verktyg är öppen kommunikation, samt "**Jippie, jag jobbar kommunalt**" som visar hur kommuner kan bli bättre arbetsplatser.

Till "Bättre relationer..." finns en studiehandledning och en gratiskurs på nätet. Vi kommer att erbjuda fler studiehandledningar och nätkurser efter hand.

Våra kunder

Vi vill ge stor valfrihet till dig som kund. Du kan börja med självstudier, för att i senare skeden anlita oss. Antingen väljer du våra färdiga kurser (som vi givetvis anpassar efter dina önskemål) eller så lägger vi upp kurser, utbildningar och processer med utgångspunkt i de förutsättningar som finns just hos dig och på din arbetsplats.

Välkommen på en spännande resa!

Alexander och Charlotte Rudenstam

Vår filosofi	2
Vår metod	2
Våra kunder	2
BÄTTRE RELATIONER PÅ JOBBET	5
Lilla steget - Introduktionskurs	6
Mellansteget - Förbättra dina relationer	7
Stora steget - Skapa spelregler och få bättre relationer på jobbet	8
TALAKURSER.....	9
Börja tala	9
Tala engagerat.....	10
Fungera som föreläsare	11
Skriven och talad retorik	12
Coaching för talare	13
SKRIVAKURSER.....	14
Glasögon för hemmablinda	14
Skriven och talad retorik	14
Börja skriva och tala enkelt och effektivt	16
Träna mer på att skriva och tala effektivt	16
Examensprov	17
MEDIAKURSER.....	18
Se media som en möjlighet	19
Vad gör du när pressen kommer?	19
Känn pressen	20
Fördjupningsdag.....	20

SÄTTA MÅL.....	21
OM HANDEDARNA	22

Bättre relationer på jobbet

Många företag och organisationer ägnar massor av kraft att få maskiner och processer att fungera. Men för få tänker på människorna som jobbar där, trots att medarbetarna i dag brukar räknas som de viktigaste resurserna i arbetslivet.

För att du ska trivas på och med ditt jobb – oavsett om du är medarbetare eller chef - är det viktigt att relationerna fungerar bra. Att du känner att du kan vara dig själv. Att ni stödjer varandra, istället för att snacka skit om varandra.

Våra kurser handlar om att skapa bättre relationer på jobbet. Och det är egentligen bara en person som du kan förändra: Dig själv!

Genom att du själv blir mer generös och mindre dömande, är du med om att skapa en positiv spiral som leder till att du - och dina arbetskamrater - mår bättre! Dessutom kommer du att ha nytta av kursen i ditt privatliv.

Kurserna är upplevelsebaserade, och du får tillfälle till dialog, det blir teori, en rad praktiska övningar och tid för reflektion och i de längre också en kortare meditation.

Genom några koncentrerade insatser kan ni snabbt komma igång med resan mot bättre relationer på jobbet.

Att komma igång med att systematiskt jobba med den här sortens frågor på arbetsplatsen är lättare sagt än gjort. Att förbättra relationerna mellan medarbetarna handlar i grunden om att varje individ måste våga se hur hon eller han verkligen gör, att erkänna sina känslor och att våga kommunicera.

Sådant kan det vara svårt att ta tag i. Vi har av olika anledningar lärt oss att hålla tillbaka - ända sen vi var barn. Relationer kan vara känsliga och får ligga och pyra i det dolda. Då är det ofta en fördel att någon utomstående startar resan. En start som även resulterar i gemensamma rutiner och spelregler. Att vara utomstående innebär i det här fallet bland annat - någon som inte har en massa olika relationer till gruppen.

Därför har vi en rad kurser, som vi också kallar för Lilla steget, Mellansteget och Stora steget.

Lilla steget - Introduktionskurs

Den här kursen vänder sig till dig som vill kommunicera bättre, tydligare och med större medkänsla på jobbet. Det kommer att handla mycket om den psykosociala arbetsmiljön och vad du kan göra för att stämningen ska bli bättre på jobbet, hur du samarbetar bättre med andra och hur du tar eget ansvar i exempelvis konfliktsituationer.

Den passar både för enskilda personer och för hela arbetslag eller projektgrupper.

Kursinnehåll:

Metoder för att se andra och dig själv, minska skitsnack, feedback, att lyssna, konflikter. Övningarna gör det möjligt för dig både att agera och sedan reflektera kring ditt beteende på jobbet.

Praktiska moment:

Konflikthantering med feedback.

Se din projektion.

Mål:

Att du blir medveten om ditt eget ansvar för relationerna på jobbet och får konkreta verktyg för att må bättre på jobbet.

Kurslängd: Halvdag

Antal deltagare: Max 15

Plats:

Vid en öppen kurs ordnar vi lokal, vid organisationsintern kurs genomförs den på den aktuella arbetsplatsen eller i anslutning till denna.

Handledare: Alexander och Charlotte Rudenstam

Se även www.battrerelationer.se

Mellansteget - Förbättra dina relationer

Den här kursen vänder sig till dig som vill kommunicera bättre, tydligare och med större medkänsla på jobbet. Det kommer att handla mycket om den psykosociala arbetsmiljön och vad du kan göra för att stämningen ska bli bättre på jobbet, hur du samarbetar bättre med andra och hur du tar eget ansvar i exempelvis konfliktsituationer.

Den passar både för enskilda personer och för hela arbetslag eller projektgrupper.

Kursinnehåll:

Metoder för att se andra och dig själv, minska skitsnack, feedback, att lyssna, konflikter.

Övningarna gör det möjligt för dig både att agera och sedan reflektera kring ditt beteende på jobbet.

Praktiska moment:

Konflikthantering med feedback.

Se din projektion

Att ta ansvar i skitsnacksituationer

Mål:

Att du blir medveten om ditt eget ansvar för relationerna på jobbet och får konkreta verktyg för att må bättre på jobbet.

Kurslängd: Heldag

Antal deltagare: Max 15 personer

Plats:

Vid en öppen kurs ordnar vi lokal, vid organisationsintern kurs genomförs den på den aktuella arbetsplatsen eller i anslutning till denna.

Handledare: Alexander och Charlotte Rudenstam

Se även www.battrerelationer.se

Stora steget - Skapa spelregler och få bättre relationer på jobbet

Syftet med kursen är att starta en process på arbetsplatsen som leder till att medarbetarna kommer igång med att arbeta systematiskt för att skapa bättre relationer på jobbet.

Det är naturligtvis lättare sagt än gjort, eftersom det i grunden handlar om att varje individ måste se hur han eller hon verkligen gör, erkänna sina känslor och våga kommunicera. Av olika anledningar har vi lärt oss att hålla tillbaka oss själva, ända sedan vi var barn. En orsak kan vara att vi är rädda att inte bli accepterade och älskade.

Relationer kan vara känsliga och det leder till att konflikter får ligga och pyra i det dolda.

Då är det bra att låta processen ledas av någon utomstående.

Vårt grundpaket löper över tre-fyra dagar, lite beroende på vilka förutsättningar som råder på din arbetsplats.

Målgrupp:

I första hand vänder vi oss till arbetslag/arbetsplatser, där chefer och medarbetare tillsammans vill arbeta för att förbättra relationerna för att skapa en sundare, friskare och mer lönsam arbetsplats.

Mål:

Att skapa gemensamma rutiner och regler för hur man umgås på ett öppet och ärligt sätt på arbetsplatsen. Skapa medvetenhet om att var och en har ett ansvar för att relationerna fungerar bra. Minska antalet konflikter på arbetsplatsen.

Antal deltagare: Max 15 personer.

Kurslängd: I första steget 3-4 dagar.

Plats: På eller i anslutning till den aktuella arbetsplatsen.

Handledare: Alexander Rudenstam (processledare) och Charlotte Rudenstam

Se även www.battrerelationer.se

Talaker

En av de viktigaste byggstenarna för att våga leva ut din potential, att ta plats i ditt liv och att växa är att du utvecklar din förmåga att kommunicera med andra.

Tanken på att tala inför grupp, kanske känns jobbig för dig eller för andra du känner? Många är rädda eller känner sig osäkra när de ska tala inför flera. Genom att träna på talsituationer under trygga och inklämmande former, stärks din självkänsla.

Talakerorna riktar sig både till dig som aldrig vågat tala inför grupp och till dig som vill finslipa sin förmåga att engagera en publik.

Börja tala

Att tala inför en grupp är påfrestande för många människor, andra klarar det med glans - tror vi. De flesta är nervösa, även om det inte syns. Det har både med självförtroende och med träning att göra. Den här kursen handlar om att avdramatisera olika talsituationer och ge dig möjlighet att pröva själv. Kursen vänder sig till dig som känner dig osäker i talsituationer eller som tvekar inför att tala inför grupp. Vi kommer att ta hänsyn till dina önskemål i kursupplägget.

Kursinnehåll:

Olika talsituationer.

Varför blir man nervös?

Hur hanterar man sin nervositet?

Hur förbereder man sig?

Konsten att börja på ett intressandeväckande sätt och att sluta i tid.

Retorik.

Feedback.

Praktiska moment:

Övning på att tala inför grupp vid minst tre tillfällen.

Mål: Att få ökat självförtroende i talsituationer och få möjlighet att träna i en trygg och inklämmande atmosfär.

Antal deltagare: 6-12

Kurslängd: 2 dagar med möjlighet till en uppföljningsdag

Handledare: Charlotte Rudenstam

Se även www.borjatala.se

Tala engagerat

Den här kursen vänder sig till dig som redan talar inför grupp, men vill göra det bättre och med större engagemang. Den hjälper dig att argumentera och övertyga bättre. Kursen bygger på att du är aktiv och innehåller en mängd praktiska övningar. Vi kommer att ta hänsyn till dina önskemål i kursupplägget.

Kursinnehåll:

Hur påverkas det du ska säga av din målgrupp?

Träna på att argumentera med engagerande argument.

Kroppsspråk.

Retoriska knep.

Kommunikation.

Feedback.

Praktiska moment:

Övning på att tala inför en grupp vid flera tillfällen, varav en är en föreläsning om 5-10 minuter.

Mål:

Att känna sig trygg i rollen som talare och få flera tillfällen att tala inför grupp och få feedback. Att lära sig anpassa det man säger till målgruppen.

Antal deltagare: 6-12

Kurslängd: 2 dagar med möjlighet till en uppföljningsdag

Handledare: Charlotte Rudenstam

Se även www.borjatala.se

Fungera som föreläsare

Tredagarskurs för dig som vill bli bättre föreläsare. Under de två första dagarna tränar vi och går igenom olika verktyg och tekniker som fungerar för föreläsare. Under uppföljningsdagen, som äger rum ett par veckor senare, får varje deltagare hålla en halvtimmeföreläsning och får feedback från handledare och deltagare. Det ger dig ett fantastiskt tillfälle att under trygga former träna på att hålla en föreläsning, som du senare kan hålla i ett skarpt läge. Vid behov coachar handledaren dig över telefon/e-post inför uppföljningsdagen.

Kursinnehåll:

Praktiska och teoretiska övningar som gör deltagarna säkrare i föreläsningssituationer. Feedback från handledare och deltagare.

Praktiska moment:

Övningar i att tala inför grupp vid flera tillfällen.

Mål:

Att efter kursens slut genomföra en föreläsning i skarpt läge under trygga omständigheter.

Antal deltagare: 6-12

Kurslängd: 2+1 dag

Handledare: Charlotte Rudenstam

Se även www.borjatala.se

Skriren och talad retorik

Redan de gamla grekerna använde retorik för att argumentera för sin sak. Det fungerar fortfarande. Med hjälp av retoriska handgrepp kan du bli bättre på att uttrycka dig, både när du talar och när du skriver.

Därför erbjuds du en kombinerad skriv- och talakurs på temat retorik.

Kursen bygger på att du är aktiv och innehåller flera övningar.

Kursinnehåll: Så övertygar du i tal och skrift, teoripass om retorik, retoriska skrivuppgifter (var beredd på läxa!), retoriska talövningar, feedback

Praktiska moment:

Övningar där du får prova att tala och skriva retoriskt. Hemuppgift ingår.

Mål: Att lära sig grunderna inom retorik och kunna tillämpa dem i tal och i skrift.

Antal deltagare: 6-12

Kurslängd: 2 dagar med möjlighet att få feedback för en extra text av kursledaren.

Handledare: Charlotte Rudenstam

Se även www.borjatala.se

Coaching för talare

Står du inför en situation där du ska hålla en föreläsning, göra en viktig dragning på jobbet eller presentera dig för en ny arbetsgivare. Då är denna heldagskurs ett bra alternativ för dig. Under förmiddagen går vi igenom grunderna för kommunikation och ger dig handfasta tips om vad du ska tänka på för att nå fram till dem du ska tala inför. Du får också göra en enklare talövning.

På eftermiddagen är det dags att dra en kortversion av din föreläsning/dragning/presentation (max 20 minuter) och få coaching och feedback från handledaren och gruppen.

Exempel på feedback från deltagare:

"Bra och rolig dag med varierande innehåll, diskussioner och arbetsuppgifter. Högt i tak och bra stämning. Bra tips och råd om hur vi ska göra. Du är duktig och kunnig och ger inspiration."

Kursinnehåll: Kommunikation, förberedelser, träna på att tala in skarpt läge, feedback och coaching

Mål: Att känna dig mer trygg inför ett viktigt framträdande.

Antal deltagare: 6-12

Kurslängd: 1 dag

Handledare: Charlotte Rudenstam

Skrivkurser

Glasögon för hemmablinda

Du vill nå ut i media med ditt budskap. Men det tycks som om alla dina ansträngningar hamnar i papperskorgen...

Att skriva enkelt, effektivt och lockande är svårt. Under två halvdagar övar du upp förmågan att skriva bättre och att se på verksamheten med nya ögon.Handledaren ger nycklar till språket, får dig att "släppa loss", att lämna "byråkratiskan" bakom sig.

Kursinnehåll: Så värderar mediafolk nyheter. Detta avgör om ett pressmeddelande hamnar i media. Deltagarna tränas i att se vad som är en nyhet i den egna verksamheten. Du får redskap att skriva bra notiser, genom att själv öva på hur du skriver rakt och tydligt.

Mål: Att se på din verksamhet med nya ögon och kunna skriva ett säljande pressmeddelande.

Kurslängd: 0,5 + 0,5 dag med hemläxa emellan

Antal deltagare: Max 15.

Handledare: Charlotte Rudenstam

Skriven och talad retorik

Se föregående sida.

Se även www.borjatala.se

Bli en god kommunikatör

”Läst men inte förstått”, är något många skulle kunna säga efter att ha tagit del av en byråkratisk eller akademisk text. Det är en konst att uttrycka sig medryckande och samtidigt vara saklig och effektiv.

När du vill bli en bättre kommunikatör är det viktigt att träna både på att tala och skriva för att bli tydligare, mer engagerande och övertygande.

När de gäller de skrivna delarna är utgångspunkten det journalistiska språket.

Under sex dagar, som är förlagda i tre block om två dagar, med ett par veckors mellanrum, får du möjlighet att öva upp din kommunikativa förmåga.

Inför varje block finns uppgifter som du senare ska redovisa muntligt eller skriftligt, ibland inför gruppen och ibland inför handledaren.

Kursen är upplevelsebaserad, vilket innebär att du kommer att få pröva själv, reflektera över vad du gör och får det påbyggt med teoriavsnitt.

Kursen kräver ett aktivt deltagande. Det handlar både om skrivövningar och att tala inför gruppen.

Du kommer att få feedback både av de andra deltagarna och av handledaren.

Exempel och övningar kommer i möjligaste mån att anpassas efter din verkliga arbetssituation.

Inför kursen önskar handledaren få autentiskt material från din arbetsplats, material som kan användas/bearbetas under kurstidens gång.

Mål: Att du känner dig säkrare i sin skriftliga och muntliga kommunikation. Att du kan kommunicera skriftligt på ett enkelt, effektivt och lättfattligt sätt. Att du känner dig mer trygg i situationer då du ska presentera material/idéer muntligt eller skriftligt.

Antal deltagare: 8-12

Handledare: Charlotte Rudenstam + gästföreläsare

Arbetspass 1:

Börja skriva och tala enkelt och effektivt

Med utgångspunkt i material från din och de andra deltagarnas arbetsplatser/ eller material som liknar sådant material får du träna på att skriva och tala enkelt, medryckande och begripligt. Du får tips om hur du kan skriva pressmeddelanden, men också hur du hittar nyheter som kan publiceras på hemsidor eller i nyhetsbrev.

Innehåll:

- En viktig del av arbetspasset är att släppa fram kreativiteten i språket, utan att känna press på prestation.
- Enkla övningar som handlar om att tala inför grupp.
- Feedback från handledare och kursdeltagare.
- Teori kring hur man skriver pressmeddelanden.
- Att skriva journalistiskt.
- Konsten att berätta – att hitta rätt vinkel.
- Detta är en nyhet.
- Övningar i att skriva pressmeddelanden.

Kurslängd: 2 dagar

Uppgift till arbetspass 2:

Förbereda en muntligt framträdande som ska handla om att "sälja in" något som engagerar dem till övriga deltagare.

Skriva ett pressmeddelande som handlar om samma sak.

Arbetspass 2:

Träna mer på att skriva och tala effektivt, samt retorikens grunder

Med utgångspunkt i material från deltagarnas arbetsplatser/ eller material som liknar sådant material får du träna på att skriva och tala enkelt, medryckande och begripligt. En viktig del i detta arbetspass är retorik i teori och praktik.

- Teori om retorikens byggstenar.
- Övningar i bland annat argumentation.
- Skrivövning: Att skriva ett retoriskt debattinlägg.
- Teori om att skriva enkel och lättfattlig sakprosa.
- Exempel på retorik i praktiken – goda/dåliga exempel.
- Feedback

Kurslängd: 2 dagar

Uppgift till arbetspass 3:

Förbereda ett längre argumenterande tal (15-20 minuter), samt att skriva en debattartikel i ett aktuellt ämne.

Arbetspass 3:

Examensprov

Du får träning i att skriva text som fungerar och når fram till läsaren/mottagare. Vi går igenom de moment som möter dig på vägen mot en text – allt från hur du kommer igång till hur du slipar fram de mest exakta formuleringarna. Mycket handlar om att strukturera, renodla ditt budskap och sätta dig in i läsarens situation.

Kursen innehåller en del teoretiska genomgångar, men den bygger också till stor del på att du skriver och diskuterar texter.

- ”Examensprov” – det argumenterande talet.
- Träna på att skriva sakprosa, till exempel text till utredningar, projektrapporter etc, på ett lättfattligt sätt.
- Exempel på krånglig/lättfattlig text.
- Samtal kring texter.
- Knep som hjälper deltagaren att uttrycka sig rakt och enkelt.
- Feedback.

Mediakurser

Allmänt om mediakurserna:

Det finns många åsikter om journalister och om hur de arbetar.

Journalister beskrivs ofta som sensationslystna, okunniga, som överdriver och bara fokuserar på det negativa...

Med inställningen att journalisten är en person som har horn i pannan blir det svårt att skapa goda möten. Mötet med journalisten ses som ett hot, snarare än som en möjlighet.

Med större kunskap om journalistens uppdrag och verklighet och vilka krav som går att ställa i mötet med journalisten, finns möjligheten att ta sig ur offerrollen.

Möta media-kurserna syftar till att förstå journalister och deras arbetsvillkor och därmed avdramatisera mötet med dem.

Ofta förändras bilden av journalisten under kursens gång.

Kurserna bygger på att deltagarna är aktiva. Det burkar bli många och spännande diskussioner mellan kursledare och deltagare.

Till det kommer en mängd praktiska övningar som både kan kännas utmanande och lite stressande. Övningar som kan ingå:

* Intervjuer inför kamera.

* Presskonferenssituation.

* "Detta har hänt" - mediestrategier inför fiktiva - men verklighetsnära - situationer.

Deltagarna får feedback under kursens gång och ges möjlighet att utvärdera kursen.

Kurserna anpassas i förhållande till beställaren.

I kurser där intervjuer inför kamera ingår är vi två handlare – som båda är erfarna journalister.

Se även www.kannpressen.se

Se media som en möjlighet

En späckad halvdag som förklarar hur journalister tänker och där deltagarna får träna på att se vilka möjligheter möten med journalister kan ge.

Kursinnehåll:

Sådana är journalister. Vad är sanning? Vad gör du när journalisten kommer. Tänk efter före. Checklista.

Detaljerna i kursen bestäms i samråd med beställaren. Exempelen tas från den verksamhet/verklighet som kunden verkar i.

Antal deltagare: Max 25

Handledare: Charlotte Rudenstam

Vad gör du när pressen kommer?

En fullspäckad kursdag då deltagarna får stöta och blöta sina egna erfarenheter och tankar om journalister och media i mötet med en eller två erfarna journalister.

Det ges tillfälle att tänka sig in i situationer då deltagaren själv tar initiativ till möten med media – och ser dem som möjligheter, snarare än som hot. Deltagaren kommer också att intervjuas inför kamera i en verklighetsnära situation.

Mål: Att avdramatisera mötet med journalister, få tillfälle att träna på sådana möten och att förstå de villkor som media lever under i dag.

Kursinnehåll: Sådana är journalister. Vad är sanning? Vad gör du när journalisten kommer. Tänk efter före. Checklista. Intervjuövningar inför kamera med utgångspunkt i tänkt händelse, feedback. Sälja in nyheter. Vad är en nyhet? Den journalistiska vinkeln.

Antal deltagare: 8-12

Kurslängd: Heldag

Handledare: Charlotte Rudenstam + ytterligare en erfaren journalist.

Se även www.kannpressen.se

Känn pressen

- möt journalister inför en katastrofsituation

Syftet är att öka förståelsen för journalistens yrkesroll och hur hon arbetar i samband med en allvarlig händelse. Detta sker genom föreläsningar och övningar ibland annat intervjuteknik.

Kursinnehåll:

Ditt möte med journalisten. Journalistens roll vid en katastrof. Journalistens ansvar mot läsare och lyssnare. Att bli intervjuad under press – övning. Detta är nyheter och nyhetsvärdering. Att handskas med presskontakter under stress. Den journalistiska vinkeln.

Mål: Att se sin egen roll i mötet med media och se möjligheter till samarbete.

Antal deltagare: 8-12

Kurslängd: Heldag

Handledare: Charlotte Rudenstam + ytterligare en erfaren journalist.

Fördjupningsdag

Fördjupningsdagen planeras i samråd med beställaren. Här kan exempelvis presskonferenssituation tränas, fördjupade intervjuövningar, samt träning i att formulera pressmeddelande ingå.

Se även www.kannpressen.se

Sätta mål

Tycker du att livet bara rinner förbi och har du känslan av att det är slumpen som styr ditt liv? Då är det kanske dags för dig att börja sätta mål. Det kan vara mål som gäller ditt yrke, din fritid eller din person.

Under den här workshopen får du konkreta verktyg som hjälper dig att sätta mål – och att börja staka ut vägen mot målet.

Du får möjlighet att berätta om ditt mål, vägen dit och vad som kan bidra till att du verkligen når i mål. Du kommer både att få ge feedback och få feedback kring detta.

Exempel på feedback från deltagare.

"Det var bra med personliga exempel. Gjorde allt mer lättfattligt. Bra med "hjälpmedel" för att kolla sina mål och komma vidare. Bra att jobba ihop med någon man inte känner sen tidigare. Nu vill jag gå hem och testa allt detta."

Mål: Att du ska få verktyg som hjälper dig att förverkliga dina mål.

Antal deltagare: Max 50 personer

Kurslängd: En halvdags workshop – som kan utökas.

Handledare: Charlotte Rudenstam

Om handledarna

Encourager AB består av Alexander och Charlotte Rudenstam som jobbat tillsammans sen 2003. Tillsammans har vi drygt 45 års lång och bred eftererhet av att jobba med människor och företag/organisationer i olika sammanhang. Våra roller har t ex varit; verksamhetsutvecklare, redaktör, utbildare, workshopledare, föreläsare, projektledare, journalist, kommunikatör, utredare, förlagsredaktör. Dessutom har Alexander erfarenheter av att arbeta internationellt som projektledare och Charlotte har publicerat egna böcker kring retorik och massmedia.

Alexander Rudenstam är projektledare med mångårig erfarenhet både av att driva egen verksamhet och som anställd. Han ser möjligheter och nya vägar, där andra ser problem. Alexander är bra på att se strukturer och helheter och är en positiv och empatisk pådrivare. Har även haft offentliga förtroendeuppdrag både på lokal och nationell nivå.

Charlotte Rudenstam är utbildare, journalist, författare och förlagsredaktör. Hon är en engagerad skribent och har många års erfarenhet av att leda kurser för människor som vill växa. Charlotte är bra på att skapa trygghet i grupper och att skapa en atmosfär där människor strävar åt samma håll.

Vi har erfarenheter av att samarbeta både med privata företag och organisationer och med offentliga verksamheter, på nationell, regional och lokal nivå.

Vi har erfarenheter att utveckla och bygga upp verksamheter genom samverkan och nytänkande.

Vi arbetar både i gemensamma projekt och var och en för sig. När vi arbetar gemensamt är några av fördelarna för våra kunder att vi ser uppgifterna ur både ett manligt och ett kvinnligt perspektiv och att våra erfarenheter och kompetenser kompletterar varandra.

Förutom det som vi presenterar i kurskatalogen kan vi erbjuda våra tjänster och vår kompetens inom dessa områden:

Relationshantering

Kommunikation och information

Journalistik • Projektkommunikation • Internkommunikation Retorik • Presentationsteknik

Projekt och verksamhet

Projektledning • Projektutveckling • Verksamhetsutveckling • Förändringsarbete • Förankra, starta och etablera verksamheter • Projektfinansiering • Projektsamverkan • Projektsamordning

Utbildning/personlig utveckling

Retorik • Möta media • Projektverksamhet • Projektutveckling • Verksamhetsutveckling • Nätverksbyggande • Personlig utveckling • Relationshantering • Grupper • Workshops
Personlig handledning • Coaching •

Mer info på www.encourager.se