



---

# Katalog 2014/2015

---

Mobil. 073-323 38 57  
Mail. [Info@lisbetduvringe.se](mailto:Info@lisbetduvringe.se)  
Hemsida. [www.lisbetduvringe.se](http://www.lisbetduvringe.se)

## Innehållsförteckning

Välkommen!	3
Kommunikativt ledarskap	4
Effektiv Kommunikation	5
Konflikthantering på arbetsplatsen	6
Retorik på jobbet, Grundkurs	7
Retoriskt ledarskap	8
Retorik i arbetslivet - Yes you can!	9
Presentationsteknik	10
Personlighetstest	11
Mediaträning	12
Coachade samtal	13
Karriärrådgivning	14
Medarbetarundersökningar	15
Storytelling	16
Talängslan	17

## Välkommen!

Välkommen till mina inspirerande och roliga föreläsningar och utbildningar inom ledarskap, psykologi och retorik!

Varför gör jag utbildningar och föreläsningar?

Jag är en vetgirig och nyfikna sörmländska som hittar nya perspektiv hela tiden. I min roll som chefsutvecklare har jag funnit att vi människor är inga robotar- vi är av kött och blod. Jag hjälper dig att inte fastna i konflikter och sidospår genom att vi tillsammans sorterar upp vad det är som ska göras i nästa steg. Allt kräver träning så min uppgift är att få dig att fatta kraftfulla beslut som smärtfritt tar dig och din personal vidare mot era mål.

Du som chef har stort ansvar både för hur företaget levererar och hur människorna, medarbetarna, mår. Därför skall du satsa extra mycket på att se över dina ledartalanger och odla dem så att du lyckas bra med din uppgift på jobbet. Jag är alltid uppdaterade inom ledarskap och medarbetarskap för att du ska få det senaste i forskning och vetande.

Min mission är att du och ditt företag skall lyckas i konsten att få era medarbetare motiverade och effektiva. Jag vill att just ditt företag skall bli framgångsrikt.

Därför hälsar jag er alla hjärtligt välkomna till mina föreläsningar, seminarier och utbildningar, för här får du gedigna redskap, processer och metoder som tar dig vidare i din roll på arbetet. Du kommer få en personlig utveckling som bidrar till både ditt arbetsliv och privatliv. Jag erbjuder personlig coachning och psykologiska tester om du vill komma djupare och vidare i din egna utveckling.

Välkommen att ta en titt i katalogen och hör gärna av dig med frågor eller en bokning, jag hjälper dig med rätt nivå för dig och ditt team.

## Kommunikativt ledarskap

Moa var ny i rollen som chef över sina kollegor i butiken. Hon visste att kommunikation var basen för relationer och ledarskap men som chef fick hon inte fram det hon ville. Hennes förmåga att kommunicera påverkade framgång och välmående i företaget så det kändes inte bra. Hon gick en kurs och fick veta att tillit och förtroende är grundbulten i den goda kommunikationen, att det handlar om samspel och att skapa en dialog med sina medarbetare.

Vad förväntar sig Stewe och Susanna av dig som chef? Utan deras förtroende är det svårt för dig att leda dem mot uppsatta mål.

Det kommunikativa ledarskapet genererar närvaro, tydlighet och effektiv handlingskraft. Det inspirerar och motiverar dina medarbetare till autonomi och kreativitet. Kommunikation är en resurs när du ska implementera vision och värderingar och styra dina medarbetare mot ett gemensamt mål.

- Beteenderoller och kommunikationssätt
- Kommunikation, förtroende och tillit
- Förväntningar och kommunikationsansvar
- Konsten att fatta beslut
- Att ta emot och ge feedback
- Retorik
- Storytelling
- Professionella vs privata samtal
- Kommunikation vid konflikter

## Effektiv Kommunikation

Marit ville bli professionell i sin kommunikation för att skapa tydlighet, effektivitet och samarbete. Hon var van att prata men hörde de andra egentligen och lyssnade de på henne? Hon anmälde sig till Effektiv kommunikation för att få förståelse för vem hon var, hur hon kommunicerade och hur hon effektivt kunde presentera punkterna på möten med både ord, kropp och röst. Marit behövde fördjupa och utveckla sin kommunikation och lära sig skillnaden mellan privat och professionell kommunikation.

- Kommunikations och beteendestilar
- Rollen vs Jaget
- Coachande frågor
- Lyssna eller höra
- Presentera ditt budskap effektivt.
- Kroppen, orden och rösten
- VAK metoden
- Privata och professionella samtal
- Feedback

**Syfte:** Inspiration och att få förståelse för effektiv kommunikation, ökad reflektion över kommunikationsprocesser samt ökad kunskap i innehållets ämnen.

**Mål:** Ökad kunskap om kommunikation som medel, ökad förståelse och kunskap om dina styrkor och utvecklingsområden i ämnet. Utbyte med kollegor i liknande situation.

## Konflikthantering på arbetsplatsen

Aaron märkte att konflikter suger energi, tar tid och påverkar relationerna på arbetsplatser. Konflikterna handlade om behov från olika avdelningar som önsade tillfredsställas. Aaron märkte att konflikterna hindrade honom, gruppen och företaget att effektivt nå sina mål. På kursen hon gick fick Aaron lära sig att vi kan välja att fokusera på problemen eller så hjälps vi åt att komma närmare en lösning. Aaron visste att många är rädda för konflikter och har nästan ingen träning i hur man gör utan kör hellra huvuder i sanden och hoppas på att det ska gå över. På kursen i konflikthantering fick han en medvetenhet, trygghet och hoppfullhet i hur man kan komma vidare.

- Kommunikation och tillit
- Konflikter och beteendestilar
- Retorik och coachande frågor
- Utveckla lyssnande eller bara höra?
- Lösnings- eller problemfokus?
- Kroppen, orden och rösten
- Jaget och rollen
- Privata och professionella samtal
- Feedback

**Syfte:** Hantering av och förståelse för kommunikation vid konflikthantering ökad reflektion över konfliktprocessen samt ökad kunskap i innehållets ämnen.

**Mål:** Ökad kunskap om kommunikation som medel vid konflikter, ökad förståelse och kunskap om dina styrkor och utvecklingsområden i ämnet. Utbyte med kollegor i liknande situation.

## Retorik på jobbet, Grundkurs

Vi påverkas av retorik mer än någonsin. Att vara kunnig i retorik ökar möjligheterna i alla typer av samtal och kommunikation. Varför berördes t.ex. många av Barack Obamas segertal 2008 med upprepningsfrasen; "Yes we can"? Varför lyssnar vi på vissa politiker? Varför läser vi vissa bloggar? Svaren på frågorna finns i retoriken! Lär dig retorik och bli tydlig i dina budskap på jobbet.

Vi går igenom allt du behöver veta för att få koll på retorikens grunder de ca 2500 år gamla principerna är fortfarande aktuella inte minst i konflikter, förhandlingar eller vid presentationer på jobbet. Bli kunnig i retorikens outtömliga möjligheter och användningsområden och känn större frihet och trygghet i dina samtal. Retorik är ett komplext, intressant och ytterst användbart ämne. Inte bara för att själv sända ut budskap och påverka utan även som medel för analys och självkännedom. Du behöver retorik på jobbet.

Innehåll:

- Ethos, Pathos, Logos - Retorikens grundpelare
- Partesmodellen - att bygga en framställning
- Effektiva dispositionsprinciper
- Topiker - att hitta idéer
- Minnestekniker
- Framförande - röst, kropp och ord

## Retoriskt ledarskap

Att leda ett företag är att vara retoriker. Ledarens viktigaste uppgift är att kommunicera för utan kommunikation inga resultat. Kommunikation innehåller retorik och Aristoteles fann viktiga principer för retorik redan för 2500 år sedan. Det är förbluffande aktuellt även för dagens ledare och företagare. I kursen kopplar vi retoriska begrepp och principer till den moderna företagsvärldens begrepp och principer. Resultatet blir en kraftfull syntes av klassisk retorik och modernt företagande, ett retoriskt ledarskap för dig och din organisation.

I november 2008 stod Barack Obama och höll sitt segertal i Chicago efter att ha vunnit över John McCain. Det är ett redan klassiskt tal med den svängande frasen; "Yes we can" som återkommande tema. I november 2012 stod presidenten igen och segertalar i Chicago, denna gång är temat: Framåt! Obama är en erkänt duktig talare, retoriker och ledare. Hans ledaregenskaper är större än hans förmåga att bara hålla vackra tal. Han utövar ett retoriskt ledarskap och använder sig av retoriska principer för att göra sitt jobb som USAs president. Han har struktur som genomsyrar hela hans sätt att arbeta och den strukturen går att härleda till både klassisk och modern retorik. Bli en retorisk ledare du också för, yes you can!

Hur du som ledare kan använda:

- Ethos
- Pathos
- Logos
- Retoriska dispositionsprinciper för möten, presentationer och förhandling.
- Retorisk planering för medarbetarsamtal.
- Retorik och kreativitet för förändringsarbete.
- Retoriska analysverktyg för utvärderingar.
- Retoriska strategier vid konflikter, övertygelse och kundsamtal.

Ta chansen att lära dig ett roligt, inspirerande och effektivt sätt att leda!

## Retorik i arbetslivet - Yes you can!

Retorik är mer aktuellt än någonsin då vi lever i en sändarkultur utan motsvarighet i mänsklighetens historia. Varje dag översköljs vi av retoriska budskap i media, på internet, i reklam och inom politiken. Därför är kunskap om retorik viktigare än någonsin för att kunna sälla information bland sociala medier, bloggar, artiklar reklam och tv-program. Du behöver veta vad makthavare egentligen säger. Du behöver veta hur du själv ska konstruera och föra fram ditt budskap. Du behöver förmedla trovärdighet, känsla och fakta. Det handlar om grundbegrepp som etos, patos och logos. Allt detta och mer därtill kan vi hjälpa dig med! Med kunskap i retorik blir du en god talare, en god sändare och en god lyssnare! Du blir en bra retoriker!

Aristoteles sa redan för 2500 år sedan att retorik är: "Konsten att i allt, finna det som rätt övertygar". Citatet innehåller flera av retorikens delar. Några har fokuserat på "konsten" det vill säga att retorik är en konst. Andra på "finna", dvs. retorikens utforskande del. Och ytterligare är några har fokuserat på "övertyga", att vara trovärdig. Retorikens tre grundpelare är begreppen: ethos, pathos och logos dvs. trovärdighet, känslor och logik/fakta. Så vilka delar behöver du? Hur vill du framstå? Hur för du fram dina budskap och hur trovärdig är du på jobbet?

Vi som arbetar med retorik har gedigna erfarenheter och kompetenser från högskolor, universitet och privata utbildningar inom retorik, psykologi, ledarskap, coachning, organisation samt media och kommunikation. Du får alltid i våra utbildningar böcker som vi själva skrivit vilket gör att vi vet vad som står och vad vi talar om. Vi vill hjälpa dig, så vad behöver du? Välkommen att ta en titt i katalogen och hör gärna av dig med frågor eller en bokning. Vi hjälper dig med rätt nivå för dig, din organisation och ditt team. Innehåll:

## Presentationsteknik

Tänk dig att se fram emot att göra en muntlig presentation! Tänk dig att hålla presentationen så att alla kommer ihåg dig och ditt budskap länge. Tänk dig att kunna känna trygghet med hur du skall gå tillväga för att förbereda en presentation oavsett om du har 5 minuter eller 5 dagar på dig! Ett lyckat tal utgörs av förberedelse, val av retorisk situation samt argument för att mottagaren ska känna ett förtroende för dig som talare.

I många yrken finns idag höga förväntningar på att medarbetare ska kunna göra bra presentationer med kort varsel för kollegor, chefer eller ledningsgrupper. För många människor är det ett stressmoment och kan ge sömlösa nätter. Det behöver inte vara så. Med vår långvariga erfarenhet av presentationer i alla tänkbara sammanhang kan vi ge dig verktyg för att lyckas med alla dina muntliga presentationer oavsett förberedelse tid eller typ av publik. I kursen lär du dig att utnyttja din fulla potential när det gäller att göra en muntlig presentation så att du kan övertyga dina åhörare med ditt budskap.

Vi tränar på:

- Talängslan
- Scennärvaro
- Retoriska dispositionstekniker
- Kreativa tekniker för att hitta stoff till din presentation
- Röstbehandling
- Konsten att övertyga
- Att få andra att lyssna till Dig

Ta chansen att lyckas med dina presentationer.

## Personlighetstest

Vi erbjuder personlighetstester för organisationer, företag och medarbetare som ett hjälpmedel. Syfte är att göra bedömningar som kan användas som underlag vid urval av nya medarbetare, gruppurval eller vid kompetensutveckling av individer i organisationen.

Vid beställning av test går vi igenom behovet och vad som passar ert syfte och mål. Vi använder tester som har dokumenterat god kvalitet, den som utför testet och ger återkoppling är certifierade i testerna. Vi följer etiska aspekter för användande av tester och du får alltid återkoppling och kan själv ge kommentarer till resultatet.

Tester för:

- Personlighetsdrag
- Urval av nyanställda
- Karriärplanering
- Personalutveckling
- Omplacering
- Omställningsarbete
- Beteendemönster
- Ledarutveckling
- Gruppsammansättning
- Teambuildning

## Mediaträning

Konsten att samtala med media och journalister är viktigare än någonsin. Det finns stora möjligheter att du någon gång kommer att uttala dig å företagets vägnar i media. Sociala media har gjort att journalister plockar upp information blixtnabbt och vill ha kommentarer. Både tidningar och radio har webb-tv och det finns mängder av oberoende mediaaktörer som filmar och intervjuar på kongresser, konferenser och events.

Du måste vara förberedd för när som helst kan du bli filmad eller inspelad och bara några minuter senare kan det du sagt vara tillgängligt för en potentiell miljonpublik på internet. Målet med utbildningen är att öka och skapa medvetenhet om vad som krävs i kontakten med olika media samt ge teoretiska och praktiska kunskaper i mediahantering. Du lär dig konsten att strukturera en muntlig framställning i kombination med en målgruppsanalys. Med rätt retoriska mediakunskaper kan du säkerställa att det är ditt egna budskap som når läsare, tittare och lyssnare samt känna dig trygg även i en situation där förberedelsetiden är minimal.

Vi tränar på:

- Förberedelser inför mediakontakter
- Svarstekniker
- Kroppen, rösten, orden
- Öppna och slutna frågor
- Maktpositioner
- Retorisk situation
- Spelregler
- Trovärdighet
- Framing
- Retoriska fällor

## Coachade samtal

### COACHNING

Dannica var i en besvärlig situation och behövde coachning. Hon var osäker på hur coachning går till och fick veta att det bygger på tillit och trovärdighet. Efter det började vi prata om förväntningar för att tillsammans göra en nulägesanalys av hennes situation. Vi jobbade med att stödja Dannica mot hennes nyuppsatta mål genom personlig feedback men först och främst lyssnade vi på henne.

Vi fick utmana Dannica rejält till att växa. Sammantaget ökade det hennes medvetenhet om sig själv och gav nya tankar och handlingar som ledde till nya beslut.

Syftet med samtalen var att Dannica skulle få ökad självkänedom både för kortsiktiga beslut och långsiktig planering. Vi tittade på olika möjligheter och eventuella konsekvenser för hennes val. Hon fick möjlighet att reflektera över sin nuvarande situation för att tydligare kunna se vilka alternativ som var möjliga och vad det i så fall skulle innebära. Vi tittade på hur Dannica fattade beslut för att nå önskat läge.

## Karriärrådgivning

Chris behövde rådgivningen för att öka sin möjlighet att få ut maximalt av sina kompetenser och drömmar. Vi började kartlägga Chris' önskningar, krav och möjligheter att uppfylla det han verkligen önskade.

Med en målbaserad handlingsplan skapade vi Chris väg mot det han själv ville. I arbetet identifierade vi de hinder som fanns och hur Chris kunde ta sig förbi dem för att komma vidare.

I samtal med rådgivare fick Chris möjlighet att komma vidare och hitta nya tankar, nya känslor för att kunna fatta nya beslut. Vi rekommenderade minst fyra samtal och berättade att etiska riktlinjer såsom sekretess följs och beaktas.

## Medarbetarundersökningar

Varje enskild medarbetare behöver bidra med sina specifika kunskaper och egenskaper till företaget eller organisationen. Med en medarbetarundersökning kan du få en djupare insikt i vad företaget har för humankapital och vad ni behöver.

Vi utför gärna samtalsundersökningar, intervjuer eller medarbetarenkäter. För att komma djupare i förståelsen av både individ, team eller ledares beteenden kan du beställa en undersökning. Vid omställningssituationer, konflikter och krissituationer kan både tester, samtal och intervjuer hjälpa personerna att komma vidare samt ge företaget värdefull information.

- Medarbetarundersökningar
- Djupintervjuer
- Tester
- Enkäter
- Medarbetarsamtal



## Storytelling

Det var en gång ett företag som.

Sagens berättelseform får oss att lyssna lite extra och är en oanad källa för ett framgångsrikare företag. Upplevelsen i ord och bilder skapar känslor hos mottagaren och det är känslorna som får oss kunder att fatta köpbeslut.

Genom Storyreling kan du stärka ditt varumärke, sälja din vara för att vi använder berättelsekraften precis som vid en lägereld. Din berättelse når längre än bara med information genom att det skapar en identitet och tillhörighetskänsla. Du laddar ditt företag och varumärke med en stark känsla och historia som berör. Välj orden i berättelsen med omtanke och befolka din historia sedan med karaktärer och händelser. Vad vill ni förknippas med för känsla? Hur vill ni upplevas? Vilken är din story? Vad fick er att starta företaget? Vad säger era nöjda kunder? Vad har ni misslyckats med som ni sedan vänt?

Vi erbjuder företag och organisationer utbildningar och inspirationsföreläsningar i Storytelling. I skraddarsyddas workshops hjälper vi ert företag att hitta sin story utifrån flera olika metoder och teorier. Vi är utbildade både i retorik, psykologi och storytelling på högskola.

## Talängslan

Bli du svettig i handflatorna bara av tanken på att hålla en presentation eller ett tal? Ligger du sömlös om du ska tala på en konferens? Får du ångest av att sitta bredvid värdinnan på en fest där du förväntas hålla tacktalet efter middagen? Talskräck kan få människor att stanna hemma från jobb, kundmöten och mingel. Nära en miljon har social fobi och det vanligaste är talängslan men känn lugnet, det går att lära sig att hantera talängslan! Det går att känna "tal-lugn"! Vi hjälper dig och guidar genom retorikens fantastiska värld.

Med hjälp av de tydliga retoriska grundstenarna kan du lära dig att hålla både improviserade middagstal, genomtänkta presentationer och inspirerande konferenstal med bibehållet lugn och fokus. Du kommer att tycka om att tala inför andra människor och du kommer att få det självförtroende som du drömt om! Vi leder dig steg för steg fram till talarlugnet.

Vi jobbar med flera olika retoriska tekniker för att hantera talängslan och förvandlar Talängslan till talvillighet. Du kommer att uppleva ett förbättrat självförtroende, bättre självkänsla och du kommer att tycka om att hålla tal. Vi jobbar med totala nybörjare, ovana talare och talrädda. Vi börjar under trygga förhållanden att testa oss fram och tränar på de retoriska teknikerna som steg för steg ger självförtroende att bygga fina, bra och effektiva tal. I fortsättningen kommer du inleda dina tal med: "Jag är en talare så därför vill jag...".

Ta chansen att äntligen effektivt bli av med din talängslan!

Vi tränar på:

- Sviker rösten dig?
- Kroppen och orden- vad och hur man för fram budskap
- Hantera talängslan
- Slappna av i kroppen inför uppgiften
- Material till ditt tal
- Disponerar ett tal
- Talglädje

Mobil. 073-323 38 57  
Mail. [Info@lisbetduvringe.se](mailto:Info@lisbetduvringe.se)  
Hemsida. [www.lisbetduvringe.se](http://www.lisbetduvringe.se)