

3 klst. Fjöldi 15-30 manns.

Tilvalið fyrir þá sem þurfa starfs síns vegna að koma fram og halda ræður eða kynningar. Fyrirtæki í dag gera þær kröfur til stjórnenda og millistjórnenda að þeir geti komið fram og haldið ræður og kynningar fyrir hönd fyrirtækisins. Aldrei fyrr hefur fólk þurft að markaðssetja sig eða starf sitt í jafn ríkum mæli. Í launaviðtölum og starfsumsóknnum er mikilvægt að koma fram af öryggi. Það þarf að þjálfra örugga framkomu eins og vöðvana og því er nauðsynlegt að halda sér við og bæta sig.

### Á námskeiðinu er rætt um:

Undirbúning kynningar/ræðu

Að takast á við sviðsskrekki

Tækni við góða kynningu/ræðu

Líkamsstöðu og ímyndarsköpun.

Hvað virkar og hvað virkar ekki í ræðupúlti?

Finndu þinn persónulega stíl og útgeislun.

Þeir sem nýttu hafa sér námskeiðið eru fjölbreyttir hópar vinnustaða og félagasamtaka.

### MEÐMÆLI:

*„Ég undirrituð var á Ráðstefnu í Blá Lóninu 4-5 maí sl.þar sem Sirrý kom og var með okkur fyrsta kvöldið. Hún sagði okkur ýmislegt fróðlegt og kenndi okkur aðferð sem við gætum notað þegar við þyrftum að koma fram og td.halda ræðu. Ég þakka henni ynnilega fyrir það. Ég hef notað þessa aðferð mjög mikið síðan og hefur það gefið mér ómældan styrk og hef ég nýtt mér þetta bæði í hinu daglega lífi og eins þegar ég hélt ræðu. Sirrý er svo gefandi og yndislegur persónuleiki. Heint FRÁBÆRT hjá henni. Hjartans þakkir og kær kveðja.“*

Jóna Sigríður Gestsdóttir

---

### Meðmæli með námskeiði í samstarfi við Vinnumálastofnun:

*„Námskeiðið veitti mér gleði og eflði minn persónulega þroska. Námskeiðið fór langt umfram mínar væntingar.. Takk kærlega fyrir mig Sirrý. Námskeiðið kenndi mér að tileinka mér jákvæðni*

*og hafa trú á sjálfri mér. Leit aldrei á klukku, námskeiðið var svo skemmtilegt."*

Soffía viðskiptafræðingur og kennari.