

Kursus hos Mannaz

# Personlig Power

Udnyt dine personlige styrker

① 3 moduler | 6 dage | 50 lektioner

📍 København

🗨️ Dansk

🏷️ 29.999 kr. (ekskl. moms)

👍 4.7/5.0 tilfredshed

Mannaz

# PERSONLIG POWER

Dette udviklingsforløb giver dig en bevidsthed om din personlig power og værktøjer til at arbejde videre med at styrke din evne til at komme igennem med dine budskaber, så du signalerer, hvad du vil – og ikke vil i relationen og samarbejdet med andre på den personlige og professionelle plan.

Undervejs i forløbet lærer du at bruge din krop og stemme optimalt, så du oplever at brænde igennem, når du skal formidle overfor større og mindre grupper.

## På forløbets 3 moduler får du:

- 🌀 Et nyt perspektiv på din signaturhistorie
- 🌀 Et overblik over dine samlede styrker
- 🌀 Træning i at kommunikere i respekt for dig selv og andre
- 🌀 Værktøjer til at opdage og styre energien og ansvaret i samarbejdet
- 🌀 Træning i at bruge krop og stemme til at styrke din personlige power.
- 🌀 Større tillid til dig selv i forhold til din personlige power

## Hvem deltager på kurset?

Kurset i personlig power er skabt for dig, som nogle gange føler, at dit potentiale ikke kommer til udtryk på et indre og ydre plan.

Du er fx leder, specialist, projektleder/[teamleder](#) eller koordinator.

Du ønsker et fast indre ståsted, hvor du ikke vakler i dine beslutninger og konkrete redskaber til at styrke samarbejdet med dine omgivelser.

Du ønsker også træning i at stå stærkere i dig selv og bruge din krop og stemme, så du kommer ud over rampen med dit budskab.

---

*“Det er et fantastisk gennemarbejdet og opbygget kursus. Underviserne er super dygtige og skaber et trygt og intimt rum, hvor der er stor mulighed for at udvikle sig.”*

– Annette Krogh Mortensen, LEO Pharma A/S

---

MannaZ

## På kurset arbejder du bl.a. med:

---

Kurset i personlig power består af 3 moduler á 2 dage – 6 dage i alt. Dertil kommer 2 virtuelle coachingsamtaler á 45 minutter. Forløbet varer ca. 3 måneder.

- 🌀 Forstå forskellen og sammenhængen mellem indre og ydre power
- 🌀 Bevidstgørelse af sammenhængen mellem følelser og behov
- 🌀 Hvad der fremmer og hæmmer dig set i lyset af din historie
- 🌀 Bruge dine sociale kompetencer som løftestang til et konstruktivt samarbejde
- 🌀 Indsigt i dine styrker og hvordan de kan bruges til at styrke din personlige power
- 🌀 Forstå hvordan dit sind, din krop og stemme samarbejder
- 🌀 Bevidstgøre og styrke iscenesættelsen af dig selv og styrke din brug af krop og stemme, så du når ind til andre
- 🌀 Metoder til at styre energi og ansvar

## Prisen for uddannelsen indeholder

---

- 🌀 6 dages undervisning
- 🌀 Fuld forplejning
- 🌀 Kursusmaterialer
- 🌀 1 digital/telefon coachingsamtale efter modul 1
- 🌀 1 digital/telefon coachingsamtale efter modul 2
- 🌀 Bogen "Stemmens Magi"
- 🌀 Kursusbevis

[LÆS MERE OG TILMELD DIG HER](#)

# Det får du ud af kurset

---

Når du deltager i dette kursus, får du ikke bare personlige kompetencer, men også færdigheder, som din virksomhed eller organisation kan få stor gavn af.

## Dit personlige udbytte

- 🌀 Du kender dine styrker og kan agere i respekt for såvel dig selv som andre
- 🌀 Du kommunikerer tydeligt
- 🌀 Du får ro på krop og stemme
- 🌀 Du kender dit eget værd
- 🌀 Du kan navigere og inspirere ud fra dit eget "indre" kompas
- 🌀 Du får formuleret din "signaturhistorie" og bruger din stemmes virkemidler til at formidle den

## Din virksomheds udbytte

- 🌀 En medarbejder, der kommunikerer tydeligt
- 🌀 En medarbejder med større mod og lyst til tage de nødvendige samtaler, der fremmer et bedre resultat
- 🌀 En medarbejder, der er engageret og tager ansvar for relationen i samarbejdet
- 🌀 En medarbejder, der tager ejerskab for samarbejdet og kommunikationen med troværdighed og autenticitet

## Har du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at henvende dig for at få uddybet, hvilket kursus eller hvilken uddannelse der passer bedst til dine behov.

### Lotte Foged

Commercial & Product Manager  
[r fw@mannaz.com](mailto:r fw@mannaz.com) | +45 4517 6235



## Hold kurset kun for jeres medarbejdere

Med et virksomhedsinternt forløb vælger I et kursus fra vores brede portefølje. Forløbet afholdes kun for jeres medarbejdere og tilpasses jeres konkrete behov, ønsker og forretningsmæssige mål.

Kontakt **Mariann Illum Vendler**, Relation Manager: [miv@mannaz.com](mailto:miv@mannaz.com) | +45 4517 6189