

Norges Arbeidsmanns Forbund - NAF "KVINNER I FOKUS"

Handlekraft - Taleteknikk - Mestring & Motivasjon



14. – 16. Juni 2011

Sandsli Airport Hotell, Bergen

Av

Lena Helen Garstad

Evaluering og referanse på kurset i sin helhet

Det er herved med stor begeistring og energi at jeg, Hege Mjelde, skriver denne referansen. Vi hadde et fantastisk foredrag av en topp foredragsholder. De tilbakemeldinger jeg har mottatt har jeg her satt opp i stikkordsform.

- Ett fantastisk foredrag, topp foredragsholder – mye energi.
- Ga en trygghet til alle kursdeltagerne som ble brukt til mestring under taleteknikk.
- Brukte av sin tid i pausene og var til stede igjennom hele dagen.
- Lærte oss hvordan vi kan overføre energi til hverandre.
- Brukte å gav av seg selv i eksempler.
- Flink å sette navn på følelser, gi eksempler og la oss få praktisere.
- Inkluderende i sin væremåte, vi følte oss sett alle sammen.
- Flott å lære hvordan man kan kle seg opp/ned, mange forstod viktigheten av "dresscode"
- Lære og være ærlig, få forståelse av å følge det genuine i oss, det vi virkelig Brenner For!
- Flott at både menn og ledelse var inkludert i kurset. Og ikke på en negativ måte.
- Lærerikt.



- Lærte at om vi vil - så kan vi klare det meste, tankens kraft og kommunikasjon.
- Fantastisk å se hvordan vi forandret oss når hun byttet klær – hun byttet antrekk 4 ganger.
- Fantastisk å se hvordan hun klarte å få alle som hadde angst for å gå på talestolen til å klare det. Alle ble sett og alle fikk mestring i å forstå handlekraft!

Kursleder sine egne kommentarer:

- Fantastisk å se hvordan vi forandret oss når hun byttet klær. Det gjorde inntrykk og ga ettertanker. Kleskode kan være undervurdert til tider.
- Suverent å se hvordan hun klarte å bygge opp selvtilliten til deltagerne på den korte tiden. Det og bli sett er så viktig, vi følte alle at vi på en naturlig og riktig måte ble sett av Lena og respektert.
- En super øvelse innen Handlekraft, Helt topp å bruke avisen til å slå med - er sikker på at den var med på å få frem tryggheten så raskt. Alle leverte på talerstolen dagen etter!
- En fantastisk og levende foreleser som jeg ønsker å bruke mer av!

Med vennlig hilsen

Kursleder 14. – 16. Juni 2011

Hege Kristine Mjelde

Tillitsvalgt/Elected Representative NAF, Studieutvalget avd. 6

G4S Secure Solutions AS

Avdeling Mongstad / Branch office Mongstad

Post adresse: Statoil Mongstad – 5954 Mongstad

Tlf.: 922 10 949

E-mail: hege.mjelde@no.g4s.com og hemj@statoil.com

