

## RETORIK OCH KONFLIKTHANTERING

*Lär Dig konsten att språkligt hantera Dina relationer!*

fil.mag och retoriker,  
utbildare inom retorik,  
kommunikation och  
pedagogik

olympier och tidigare kapten  
för svenska damlandslaget  
i simning



**Ida Hanson**



**Mia Nilsson**

skådespelerska,  
regissör, sångerska och  
kompositör

fri konsult i kommunikation,  
kreativt ledarskap och  
personlig utveckling

*Hettar det till ibland?  
Känner du dig motarbetad?  
Upplever du att din världsbild krockar med någon annans?*

*Konflikten - hot eller möjlighet?*

En utbildning som ger dig konkreta verktyg för konflikthantering och gemensam problemlösning. Kursen ger dig också kunskaper om retorikens grunder, anpassning till målgrupp, aktivt lyssnande, kroppsspråk, röst och andning. Gruppens egen arbetsituation och de egna erfarenheterna blir kärnan i utbildningen.

**Upplägg:** En eller två heldagar, förlagda över tid, och fördelade på hel- eller halvdagar utifrån kundens önskemål. Teori varvas med övningar, rollspel, reflektion, erfarenhetsutbyte och diskussioner. Upplägget bygger på aktiv närvaro från deltagarna, bland annat i form av förberedda presentationer.

**Plats:** Kundens egna lokaler

**Deltagare:** max 35 deltagare

**Pris:** Diskuteras utifrån antalet deltagare och utbildningsplats

**Övrigt:** Dokumentation ingår

**Kursledare:**

**Ida Hanson**, 08-708 7084  
[ida.hanson@retorikforum.se](mailto:ida.hanson@retorikforum.se)  
[www.retorikforum.se](http://www.retorikforum.se)

**Mia Nilsson**, 070-480 71 26  
[mia.nilsson@afirmia.se](mailto:mia.nilsson@afirmia.se)  
[www.afirmia.se](http://www.afirmia.se)

**Ur innehållet:**

- Retorikens grunder
- Dina personliga medel för att vinna förtroende och skapa tillit
- Den goda kommunikationen: om dialog och situationsanalys
- Känslans betydelse för vår trovärdighet
- Kommunikations- och kreativitetsövningar
- Olika samtalsstilar, direkt och indirekt argumentation
- Kroppsspråkets betydelse
- Kroppen, rösten och andningen - dina naturliga hjälpmedel
- Att vara närvarande i nuet
- Konflikthantering – hot eller möjlighet?
- Gemensam problemlösning
- Stoppljuset – konflikthantering för barn
- Förberedda presentationsövningar i grupp med efterföljande respons och återkoppling
- Aktivt lyssnande
- Videoinspelning
- Fyrstämig kör på en kvart - är det möjligt!?

**Retorik och Konflikthantering kan också ges i form av en gestaltande föreläsning i större deltagarsammanhang.**