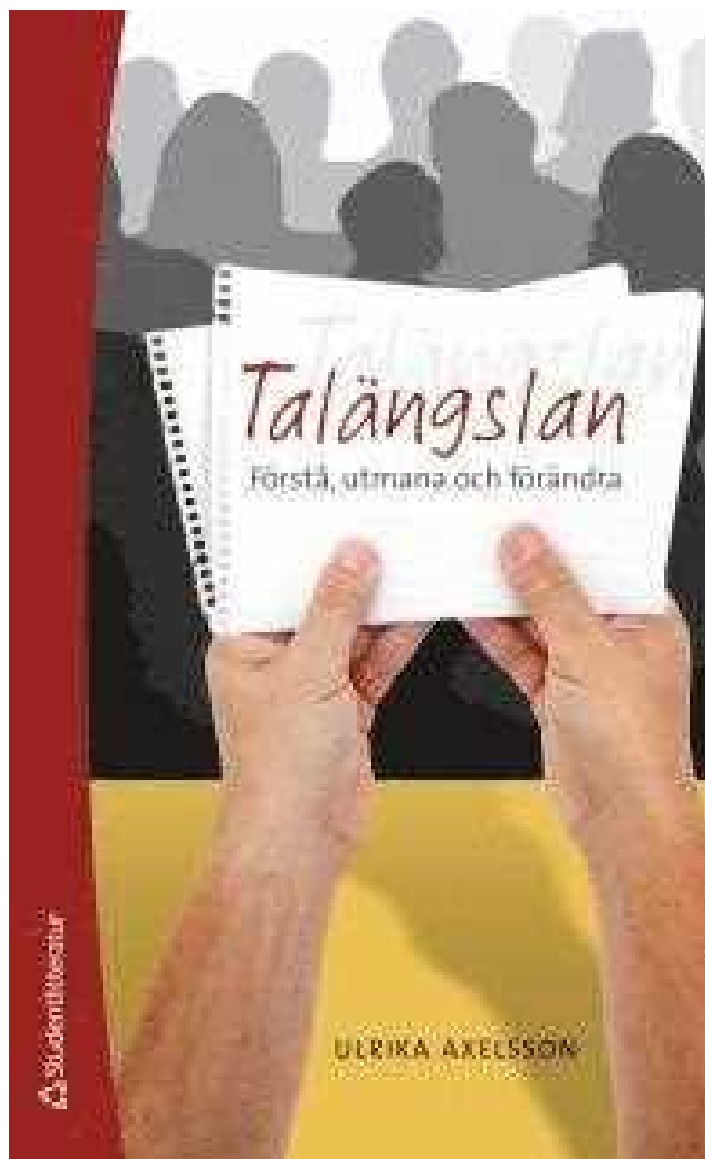


Talängslan PDF E-BOK

Hyeonseo Lee,David John



Författare: Hyeonseo Lee,David John

ISBN-10: 9789144067797

Språk: Svenska

Filstorlek: 1852 KB

BESKRIVNING

Orimligt stor nervositet för muntliga presentationer och att tala inför publik i olika sammanhang är ett ganska vanligt problem. Ofta blir den egna pressen så påtaglig att den styr inte bara ens vardag utan också viktiga beslut i livet: man avstår från möjligheter i både studier och professionell utveckling. Så här behöver det naturligtvis inte vara. Genom målmedveten och långsiktig träning går det att minska nervositeten och få bukt med sin talängslan. Ulrika Axelsson delger oss här sina erfarenheter från sitt mångåriga arbete med studenter på våga tala-kurser. Hon beskriver bland annat hur det för en talängslig person är viktigt att skapa en medvetenhet om publiken, att flytta fokus från sitt eget yttre till hur publiken kan ta emot ett budskap. Att lära sig att styra sina tankar och att fokusera på rätt saker är en del av träningen. Boken innehåller mentala och praktiska övningar samt riktlinjer för hur man kan ge varandra respons. Även presentationsteknik tas upp men utifrån en talängslig persons perspektiv. Talängslan vänder sig särskilt till dig som går på våga tala-kurs eller själv vill starta en träningsgrupp, till exempel på jobbet eller i studiecirkelform.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Läromedel, kurslitteratur, facklitteratur och kompetensutveckling ...

När människor får frågan om vad som skrämmer dem mest svarar de: döden och att tala inför grupp. Du blir herre över situationen och inte...

Psykologen: Så botar du din rädsla att tala inför publik | Metro

Orimligt stor nervositet för muntliga presentationer och att tala inför publik i olika sammanhang är ett ganska vanligt problem. Ofta blir den egna pressen så ...

Virtual Reality-teknik och KBT - pbmonline

Pris: 103 kr. Häftad, 2011. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Talängslan av Ulrika Axelsson på Bokus.com.

LÄS MER