

## Våga tala och framträda

Rädslan att prata inför andra är för många större än för döden. Att lägga denna rädsla till ro ger en befrielse som skapar möjligheter. Då kan vi blomma ut till de fantastiska föredragshållare, kursledare, lärare, skådespelare, sångare och underhållare vi har potential till.

### Hur känns det för dig? Stämmer något av detta in på dig?

Har du upplevt att då du pratat inför en grupp människor:

- vet du inte vad du skulle säga för orden är borta
- det känns tomt i huvudet
- hjärtat börjar banka
- du blir svettig om händerna
- du känner dig darrig i benen
- rösten börjar skälva
- du blir torr i munnen

Rädslan för vad andra ska tycka smyger sig in, du blir nervös, du tror att dom ser hur nervös du är. Du tror att dom ska tycka att det du säger är värdelöst eller dumt. Du känner det som om du inte kan något, att du alltid bara misslyckas eller att ingen tycker om dig.

Rädslan för att lyckas är för många ett hinder. För tänk om jag lyckas, då måste jag kanske göra det här ALLTID, jag måste kanske ta hand om ALLA säljmöten/informationsmöten, jag blir aldrig fri. Vad ska andra tycka om mig om jag lyckas. Vill dom fortfarande vara tillsammans med mig?

Eller är det så att du helt enkelt ser till att du ALDRIG behöver tala inför en grupp?

### Workshopen är öppen för ALLA

För alla som vill våga säga sin mening, sjunga en visa, berätta en historia eller hålla ett tal på en fest. Att bara kunna uttrycka det man vill ha sagt på ett personligt sätt och njuta av att göra det. För dig som arbetar som säljare men tvekar att ringa dina kundsamtal av rädsla för att få ett nej. För dig som är marknadschef eller VD och som förväntas göra lysande presentationer, kanske i syfte att öka ditt företags försäljning.

Ja, skälen kan vara många och de är olika för olika personer.

### Under workshopen lär du dig

Du lär dig hur du tar hand om rädslorna som du har, strax före din presentation, på ett effektivt sätt med hjälp av EFT - Emotional Freedom Techniques.

Du kommer också att arbeta med de negativa erfarenheter och föreställningar som är orsakerna till att du inte vågar tala. För det är dina erfarenheter, ofta från skolan, som gör att du inte vågar tala. När de negativa känslorna släppt, med hjälp av EFT, så kommer säkerheten tillbaka. Vad skulle du göra om du kände dig säker på att framträda?

### Målet!

Att släppa loss dina dolda talanger så att du kan blomstra. Att låta din omvärld få del av allt du har att berätta. Och att samtidigt njuta av att göra det!