



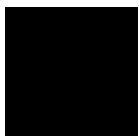
THE ART OF LISTENING

Lyssnande kommunikation

Instruktionsteknik

10 h





DITT NÄSTA STEG

Den här utbildningen är skapad för att hjälpa dig ta nästa steg - oavsett vilken typ av klasser du leder idag. Du står inför en spännande möjlighet att växa, både som ledare och kommunikatör. Vi tror att du, precis som vi, brinner för att göra en positiv skillnad för varje person som deltar i dina klasser. Du har säkert redan mycket erfarenhet, men vi vet att det alltid finns mer att lära. Föreställ dig att skapa klasser där alla känner sig sedda, där rörelsen blir en upplevelse, och där gruppen lyfter varandra till nya höjder. I den här utbildningen kommer du att få verktygen för att uppnå just det. Du kommer att bli bättre på att lyssna på dina deltagare, förstå vad de behöver, och hjälpa dem att lyssna på sina egna kroppar. Vi vill ge dig möjlighet att skapa klasser som ger mer än bara träning - klasser som berör och engagerar på djupet.

KONSTEN ATT LYSSNA

I vår hektiska vardag är det lätt att hamna i ett läge där vi går på autopilot, särskilt när vi instruerar klasser. Vi fokuserar på att leverera rätt instruktioner, hålla energin uppe och se till att musiken matchar rörelserna. Men det finns en kraftfull förmåga som kan lyfta både din roll som instruktör och upplevelsen för dina deltagare – konsten att lyssna.

Att lyssna handlar inte bara om att höra orden som sägs, utan om att verkligen stanna upp, iaktta och känna in det som händer i rummet. Det kan vara deltagarens kroppsspråk, ett ansiktsuttryck eller en energi som förändras. När vi tillåter oss själva att vara närvarande och lyssna på vad som pågår, både inom oss själva och i gruppen, skapar vi en djupare kontakt med våra deltagare.

Att lyssna ger oss möjligheten att anpassa vår undervisning på ett mer intuitivt sätt. Kanske märker vi att gruppen är tröttare än vanligt och behöver en annan typ av energi, eller så ser vi att någon kämpar med en rörelse och behöver lite extra stöd. När vi verkligen lyssnar på gruppens behov kan vi skapa en miljö där alla känner sig sedda och hörda.

Det är i dessa små ögonblick – när vi pausar för att observera och lyssna – som magin händer. Genom att vara uppmärksam och lyhörd skapar vi utrymme för mer än bara fysisk träning. Vi skapar utrymme för upplevelser som stärker både kropp och själ, och vi bygger en gruppdynamik där alla kan växa tillsammans.



LYSSNA

Ljudfil nr 1.





Maria Olofsson / Malin Berg

<http://www.innerstrength.se/education>

Malin och Maria har båda lång erfarenhet av att jobba med utbildningar inom träning, på nationell och internationell nivå. Deras samlade erfarenhet som inspiratörer, utbildare, ledare och presentatörer bakas samman i denna utbildning. Utbildningens huvudfokus är att utveckla dig i att skapa en upplevelse för en grupp och kunna anpassa och nå så många individer som möjligt.

Utbildningen omfattar 10 timmar, varav 5 timmar fysiskt på plats följt av 5 timmars eget arbete hemifrån.

