

KultLab AS

*I nær dialog med deg lager vi skreddersydde løsninger for din bedrift.  
Innenfor temaene **team og ledelse**, tilbyr vi flere kurs,  
som enten kan bygges sammen til en helhet, eller tas enkeltvis.*

*KultLab på Bjerkem lar deg erfare kursinnholdet i en helhetlig ramme.  
Kunst og kultur er naturlige og forsterkende ingredienser hvor måltidene byr  
på en intens opplevelse av nærvær og tilstedeværelse med kvalitet.*

Kurs;

# Sceneskrek i arbeidslivet

Knekk noen koder for hvordan du kan bli kvitt sceneskrekken i arbeidslivet. På den måten blir du god til å holde et innlegg, presentere en rapport, holde en tale, eller rett og slett snakke for en forsamling.

Hver dag står du overfor nye møter, presentasjoner, og utfordringer som krever at du må holde hodet kaldt og prestere. Det er viktig at du leverer, er engasjerende, tydelig og overbevisende.

Kurset "sceneskrek i arbeidslivet" er starten på å bli god i kommunikasjon til en forsamling. Ved å bli med på kurset blir du tryggere på deg selv, din egen tekst og på måter å framføre teksten på. Fokuset ligger på din rolle i arbeidslivet og bruker en del av de samme metodene som teateret tar i bruk når en tekst øves inn og iscenesettes. I kulturlaboratoriet vil du oppleve fokus på deg selv, få konkrete øvinger som driver deg framover og samtidig jobbe i gruppe med andre.

På Bjerkem har vi et kulturlaboratorium som lar deg få oppleve kursinnholdet i en helhetlig ramme. Kunst og Kultur er en naturlig ingrediens i hvert kurs og måltider blir en fest.

**Maks 10 deltakere**

For mer informasjon - kontakt: [christina@kultlab.com](mailto:christina@kultlab.com)

Les mer på: [www.kultlab.com](http://www.kultlab.com)



Hovedkursleder:

**Astrid Skogseth Fuglesang**

*Har fireårig regiutdanning fra USA, en master i drama/teater fra NTNU og arbeider til daglig med næringsutvikling i Steinkjer.*

Dato/tid: Etter avtale  
Sted: Kulturgården Bjerkem  
Pris pr. delt. 3.700,- / 37.000,-



KULTLAB®

[www.kultlab.com](http://www.kultlab.com)