

# Rädd

## att tala inför grupp?



### Känner du igen dig?

Undviker du att gå en utbildning, söka ett jobb, hålla en presentation eller delta i en social tillställning, för att slippa utsätta dig för din värsta skräck – att tala inför grupp? Då är du inte ensam!

Men kanske längtar du också efter att slippa känna dig begränsad i livet? Kanske längtar du efter att din potential ska få komma till uttryck. Att du friare ska kunna tala inför en grupp, för att du vill och för att ditt arbete kräver det? Det är du inte heller ensam om.

### Stöd i en tillåtande miljö

I en liten trygg grupp om max åtta personer får du stöd och övning att i din egen takt ta dina första steg mot att tala inför grupp. Utifrån varje deltagares egna förutsättningar arbetar vi med att förstå rädslans ursprung och att möta, acceptera, omfamna och utmana den. Vi varvar praktisk retorik med övningar.

**Tala-grupperna™** leds av Lotta Jarnesjö, diplomerad samtalsterapeut och coach i psykosyntes samt Susanna Ogunro diplomerad samtalsterapeut i psykosyntes och utbildad inom kbt.

### Nästa utbildningsomgång

Träff 1 & 2: 19 och 20 april 09.00-12.00

Träff 3 & 4: 26 och 27 april 09.00-12.00

Träff 5 & 6: 3 och 4 maj 09.00-12.00

Plats: Stilla Rum, Kungstensgatan 49, Stockholm.

### Anmälan och pris

Pris för deltagande i en Tala-grupp™ med sex träffar är 4 900 kr ink moms för privatperson och 4 900 kr ex moms för företag. Max antal deltagare per grupp är åtta personer. Anmälan sker efter ett personligt samtal och är bindande.

Välkommen att höra av dig med eventuella frågor till Lotta Jarnesjö, tel: 076-775 83 70, [lotta@omfatta.se](mailto:lotta@omfatta.se)