

PRIDE-METODEN

Tag dig selv i mål med drømmene!

PAINPOINTS

Painpoints er de områder, som føles som udfordringer. Ting der ikke lige sådan kan løses, og som du kan mærke kan være en forhindring for din personlige og forretningsmæssige udvikling.

RESOURCES

Resources er de styrker og ressourcer, som du oplever, at du besidder. Hvis du tillader dig at skrue helt op for dem, så kan de gøre noget helt særligt for dig og din forretning - og det ved du - inderst inde.

IMPROVEMENT

Improvement er de områder (personligt som fagligt) hvor du med fordel kan søge viden og værktøjer udenfor dig selv. Enten iform af undervisning, en mentor eller lignende.

DO THIS, PLEASE

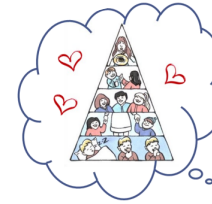
Do this, please - er de ting, som dit indre barn og din indre voksen gerne vil række ud omkring. Her hvor de beder hinanden om hjælp.

EMPATHY

Empathy er de områder, hvor dit indre barn og din indre voksen udviser forståelse for den anden. De viser at de har hørt og forstået alle de ovenstående elementer - og udvikler det helt tætte og optimale samarbejde.

PRIDE-METODEN

Tag dig selv i mål med drømmene!



INDRE VOKSEN

INDRE BARN

PAINPOINTS

RESOURCES

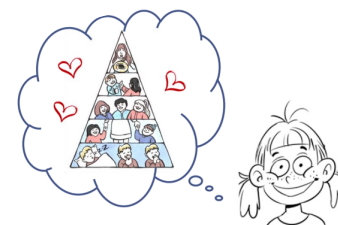
IMPROVEMENT

DO THIS, PLEASE

EMPATHY

PRIDE-METODEN

Tag dig selv i mål med drømmene!



INDRE VOKSEN

INDRE BARN

PAINPOINTS

Der er forventninger til, at du laver gode foredrag, og det du har nu - er ikke godt nok! Jeg ved ikke præcis hvad vi gør - det er som om, at du ikke lytter til det jeg beder dig om!

Jeg gør mit bedste, men er hele tiden bange for at gøre noget forkert. Føler mig slet ikke sjov og tænker konstant at publikum ikke kan lide mig. Det er et press at jeg skal huske de slides.

RESOURCES

Jeg har en række elementer, som vi kan skrue på, f.eks. ændre slides, øve pauser, punchlines og generelt hele foredraget igennem de kommende dage-

Når jeg føler mig tryk, så har jeg nemmere ved at holde pauser og ved at connecte med publikum.

IMPROVEMENT

Jeg har nu bedt tre personer se foredraget og komme med input. En foredragsholder, en komiker og en almindelig empatisk kvinde. Det bliver godt med foreslag til hvad jeg kan gøre næste gang.

Jeg har snakket med en veninde, som har givet mig lidt følelsesmæssig tryghed, for det har jeg brug for.

DO THIS, PLEASE

Vi skal have øvet hele foredraget igennem på minuttet og vi skal have øvet en række scener, hvor det er vigtigt med pauser.

Jeg har brug for din støtte og forståelse, da jeg er så bange for at fejle lige nu. Jeg lukker ned, når jeg er bange og så kan jeg ikke give det på scenen, som du ønsker. Vær sød ikke at være så hård ved mig...

EMPATHY

Jeg lover at afsætte tid til at lytte til dig og berolige dig. Og til at berolige dig på scenen også. Og jeg lover at tage ansvar for, at vi øver mere - da jeg kan mærke, at du har brug for det.

Jeg lover at øve og arbejde med de ting du beder mig om, og at forsøge at stole mere på, at du griber mig på scenen.