KOMMENDE FOREDRAG

Har du talt med din krop i dag?

et foredrag om kroppens sprog, sundhed og signaler

I 1980-erne blev der skabt fokus på det vigtige nærvær mellem forældre og børn i kampagnen: "Har du talt med dit barn i dag?". Nu retter Søren Ruby fokus indad og spørger om vi har talt med os selv, vores krop og sind. Sundhed - ydre som indre - fylder vores bevidsthed, og balancen og nærværet mellem krop og hjerne er en udfordring for mange af os.

Søren Ruby har på egen krop mærket, hvordan det at gå fra kropsbevidst ung, over den opgivende "kropsudvidelse" i 30-erne, til en mere sund og balanceret livsstil i start-40-erne har formet og fyldt i livet.

Vores samfunds insisterende fokus på livsstil, krop og udseende, har både gjort os mere bevidste og oplyste, - men har også sat gang i en til tider snublende uheldig overreaktion, hvor 'sundhedsfacismen' kan trække humør, livslyst og energi med sig i faldet.

"Har du talt med din krop i dag" sætter spot på motivation og livsglæde. Arbejdsiver og træningsangst. Foredraget giver både indsigt og udsyn, og vil med konkrete eksempler på kropssprog, og lette praktiske øvelser, give masser at tale om efterfølgende.

- også med din krop

BOOKING

KOMMENDE FOREDRAG

23 26 00 12
kommendeforedrag.dk
booking@kommendeforedrag.dk

Søren Ruby er professionel skuespiller, foredragsholder og kommunikationsrådgiver. Har lavet workshops og undervist i præsentationsteknik, konflikthåndtering og kropssprog i 20 år for bl.a. sundheds-og omsorgspersonale, speciallæger, ledere, i psykiatrien og frivillige indenfor foreningslivet.

Som oplægsholder har han været brugt i hundredevis af sammenhænge i det private og offentlige erhvervsliv.
Emner som mødekultur, sociale medier, humor, ytringsfrihed, kropssprog og kommunikation får en kærlig, morsom og skarp behandling, så der både er plads til grin, nye vinkler og stof til eftertanke.

Søren Ruby høster anerkendelse som en sprudlende energifyldt foredragsholder der, med sin egen causerende og legende stil, gør stoffet levende, og med karikaturer kalder på smil og latter. Bliv inspireret, skab glæde og god arbejdslyst.