

rosinen

Julegudstjenesten var over og mor kom leiende på veslegutt nedover kirketrappa.
- Mamma, sa han plutselig.
- Hvor gjør de av presten frem til neste jul?

3 sterke kanaler

Markedsfører dine produkter i avis, på nett og radio



Radio
HELGELAND a.s.
LOKALRADIO FOR TRYE HELGELAND
Morten Kaasen
tlf. 75 04 30 00

Helgelands Blad
PÅ KOSTEN SIDEN 1 904
Petter Kaasen
Elisabeth Johansen
Per-Arne R. Rønning
tlf. 75 07 03 84
tlf. 75 07 03 24
tlf. 75 07 03 16

Bygger selvtillit på kurs

KVINNESEMINAR:

Hjertet banker. Det er din tur til å ta ordet. Det er da det kunne gjort seg med kurs i selvtillit.

Kari-Ann Dragland Stangen

kari-ann@hblad.no 75070314

Noen hver har gruet seg til det

er deres tur til å tale til en forsamling.

Med tørr munn og bankende hjerte har de lett etter ordene de hadde tenkt å si. Nå tilbyr Kvinner i Fokus hjelp til å takle situasjonen gjennom seminaret «Kast deg frampå». Det er åpent for alle kvinner i Hald- kommune Alstahaug, Herøy, Dønna og Leirfjord. Forløp har åtte-ti kvinner meldt seg på.

Prosjektleder Helen Crabtree Sørtra håper minst dobbelt så mange deltakere blir med.

Skal engasjere

Seminaret markerer starten på Kvinner i Fokus' utviklingsprogram. Det skal både bidra til kompetanseheving, og til å få flere kvinner til å engasjere seg i lokalsamfunnet, innenfor næringsliv og politisk liv, som etablerere, som ledere.

Det skal blant annet skje gjennom seminarer om styrearbeid, mentorordning og ledelsesutvikling.

- Men først arrangerer vi seminaret «Kast deg frampå». Det er beregnet på dem som er nysgjerrige på hva det hele dreier seg om, men føler at de trenger mer selvtillit før de våger å delta, sa Sørtra da hun orienterte om kurset på et frokostmøte i Næringshagen rett før jul.

- Vi starter litt forsiktig, tilføyer Helen Crabtree Sørtra en uke før seminaret går av stabelen.

Styrker selvtilliten

Seminaret handler blant annet om å tørre å ta ordet i forsamlinger - og om å få fram det du ønsker å si. Foredragsholder Nina Johannesen fra Kvinneuniversitetet ser på hva som fremmer god kommunikasjon, hvordan mennesker kan bli flinkere til å uttrykke seg, og hvordan de framfører budskapet med engasjement.

I tillegg tar programmet opp ulikheter når det gjelder menn og kvinners måte å opptre på og deltakerne får bryne seg på øvelser som styrker selvtilliten.

Utfordringer

- For det handler ikke bare om å sitte passiv og lytte. Kursdeltakerne får også noen utfordringer gjennom gruppearbeid og rollespill, forteller prosjektlederen.

Sist, men ikke minst, handler oppfølgingen om å gjennomskue og lære å motstå hersketeknikker.

Arrangementet er lagt til Næringshagen i Sandnessjøen. Påmeldingsfristen er satt til fredag i denne uka.



SØKELYS PÅ SELVTILLIT: Helen Crabtree Sørtra er prosjektleder for Kvinner i Fokus, som innleder året med et seminar om kommunikasjon og selvtillit.
FOTO: KARI-ANN DRAGLAND STANGEN

«Kursdeltakerne får også noen utfordringer gjennom gruppearbeid og rollespill.»

Helen Crabtree Sørtra, prosjektleder

Miljøvern-krangel om statsminister-skryt

UTSLIPP: Bellona-leder Frederic Hauge (bildet) får kritikk fra andre miljøvernere etter at han roste Jens Stoltenbergs nytårstale. - Jeg er helt uenig i at det var en historisk tale. Satsningen på CO2-rensing er industripolitisk historisk og et bra klimatiltak, men Jens' tale var langt fra klimapolitisk historisk. Jeg antar at Hauge i begeistring for å ha fått gjennomslag for sitt eget utmerkede prosjekt glemte det som ellers manglet i talen - fraværet av andre forpliktelser som vil redusere norske klimagassutslipp og fravær av alle andre miljøforpliktelser, sier Rasmus Hansson, generalsekretær i WWF Norge.



FOTO: MARIANN VATNE

SALG HOS PLUSS- PÅRLEGGEREN!

Bedre reklame

Nye armaturer på badet, i dusjen og på kjøkkenet...
4.145,-
3 armaturer - ferdig montert gjør det enkelt!

3.995,-
80x80 cm ul dusjbecken!

Tema Macro Easy
dusjabinett

*Eventuelt omlegging av, eller tillegg på eksisterende rørnett og kjølig/våseleid kommer i tillegg til ferdig montert-rør!

Dansani Mono
Møbelpakke med 80 cm praktisk porselensservant, speilskap, lys og stikkontakt.

5.980,-
før 7.1825,-
faktisk tilbudet!

Tori A-Collection
dusjbjørne
90X90X195 cm

Nesna Sandnessjøen
Rådsv.veien 2
Konsvikosen

Nesna Rørservice
Helgeland Rør AS
Konsvikbygg AS

481 83 403
75 07 99 70
75 09 21 30

JANUARSALL
OG PLUSS-KJØLLEGEREN

Finn flere gode tips i vår nye januaravis - eller på www.wsplass.no

WSP
- pluss-rørleggeren!

Tilbudene gjelder til 17. januar 2006, eller så langt lageret rekker. Vi tar forbehold om trykktell og endringer.