

## Att tala

När vi ska tala inför andra människor har man oftast ett budskap. Bli det fler än 2-5 personer kan man bli nervös, risken kan vara större om det dessutom är människor som man inte känner.

## Förberedelser

Det är mycket viktigt att förbereda sig, i alla fall för din egen skull. Din trygghet som talare ökar om du är solklar över vad du ska säga. Då agerar du med mer pondus och kan koncentrera dig på kontakten med de som lyssnar. Goda förberedelser och en tydlig struktur ger också dina åhörare mer. De får en bättre organiserad och mer väsentlig information och (oftast) trevligare framfört. Du bör kunna ditt ämne så pass väl att du enbart behöver korta stolpar för manusbladet, som hjälper dig till rätta om du skulle behöva. Stolparna bör endast bestå av ett par ord, ej meningar.

## Väck intresse

Se till att alla slutar prata med varandra innan du börjar. Man märker att NU börjar jag. Ett bra sätt att väcka intresse är att kortfattat berätta **VAD** du kommer att prata om. De vet alla vad de har att vänta sig och kan därmed följa med bättre. Dessutom börjar repetitionen redan i början av ditt "prat" och det är bra.

## Berätta

Efter det att du väckt intresse övergår du enkelt till att berätta vad du vill. Du berättar också varför du vill just detta. Som kronan på verket brukar det vara bra att ge något exempel, gärna med glimten i ögat och från verkligheten. Glöm inte att hålla informationen enkel. Ju mer och skiftande, ju svårare blir det att hänga med och komma ihåg. Det är bättre att ha något extra i bakfickan och att du får frågor än att korvstoppa de som lyssnar.

## Sammanfatta

När du har talat färdigt om det du skulle berätta så sammanfattar du det hela. Med endast några enkla punkter inom varje ämnesområde repeterar du det du har sagt.

## Möjlighet till frågor

Slutligen bör man inbjuda till frågestund, "fritt forum". Kanske var du otydlig i någon förklaring. Glöm inte denna viktiga "feedback".

## När det är dags...

### **Variera dig med rösten:**

Din röst är en ofantlig tillgång. Med den kan du få människor att göra mycket, ja nästan försätta berg. Din röst kan förstärka den information som du delar med dig. Genom att modifiera rösten (tala högre eller lite lägre - hårdare eller mjukare) markerar du det viktiga i din information. Det finns inget tråkigare än en malande stel röst.

### **Använd ögonen**

Direkta ögonkontakt är viktigt för den som håller informationen. Håll ej ögonkontakt för länge då det kan uppfattas som påträngande. Det gäller både att skapa förtroende och se hur din information tas emot. Den som hela tiden läser sina anteckningar och inte söker kontakt upplevs inte lika seriös/engagerad som den som har ögonkontakt. Börja din information genom att se dig om i lokalen och sök ögonkontakt. Den som söker ögonkontakt upplever sig/sitt material som viktigt.

### **Utnyttja ditt kroppsspråk**

Utöver dina ögon och din röst har du ytterligare en fantastisk möjlighet att använda din kropp, *kroppsspråket*. Stå inte blick still när du pratar. Rör dig - lagom. Med ditt ansikte, dina händer, armar och genom att röra dig hjälper du din röst och dina ögon med att fånga de som lyssnar på dig och hålla kvar uppmärksamheten. En aktiv föreläsare bjuder på sig själv och visar uppmärksamhet åt alla. Det ser inte löjligt ut, även om man tror det!

# Kom ihåg

Tala om vad du ska säga!

Säg det!

Tala om vad du har sagt!

## Att tala inför andra människor

Variera dig med rösten

Använd ögonen

Utnyttja ditt kroppsspråk

***!!! Var dig själv !!!***

**U-SCHACKS**

"Att Tala inför Andra"

-broschyr

Copyright U-Schacks utbildningskommitté