

## Några tips till: Att prata inför folk

Det kan väl inte vara så svårt? Jo, för vissa är det jobbigt. **Här följer några tips som kan underlätta för dig att tala inför folk.**

### Förberedelser

- Ju mer du har ”läst på” det ämne du ska prata om, desto säkrare känner du dig.
- Att ha en powerpoint är bra. Förstärker och tydliggör det du ska prata om, bra stöd för dig samt åhörarna har något att titta på. Tar bort fokus på dig.
- Kolla vilken utrustning som finns och det god tid innan. Så du får till din powerpoint om du har en sådan. Du kanske kan skicka din presentation till någon i förväg som förbereder tekniken åt dig.
- Skriv ner stödord till dig själv. Kan både handla om vad du ska prata om och i vilken ordning.
- Dagen/dagarna innan. Håll framförandet för/med dig själv som om du hade en publik framför dig. Det förbereder dig bra och så kan du upptäcka lättare om det är något som behöver ändras.
- Tidpunkten. För en del underlättar det om man kommer en bra tid före själva framförandet. Tid i rummet gör att stressen avtar något. Och för andra fungerar det bättre att komma precis strax före sitt framträdande. Prova dig fram, vad fungerar bäst för dig?

### Framförandet

- Starta framförandet med något som får åhörarna att ”vakna till”. Det kan vara en fråga i ämnet ”Har ni funderat på varför ...” Hur många av er känner till ...”. Har de suttit ett tag och lyssna på en person före dig en längre tid kan man också/istället för fråga be dem att ställa sig upp en sund för minipaus.
- Presentera dig. Det kan du göra före eller efter ”uppvaknandet”.
- Paus. Det är helt okey att det blir tyst ibland mellan gångerna. Oftast är det du själv som bara tycker att det blir tyst väldigt länge. Så upplever inte åhörarna.
- Du behöver inte kunna allt! Tänk ut en strategi som fungerar för dig om/när du får frågor som du inte kan svara på. Antingen kan du säga ”Vad intressant, det ska jag ta reda på och återkomma” eller ”det vet inte jag men jag kan ta reda på om du vill”.

- Alla har vi mött personer som vi upplever är ”besvärliga”. Frågar mycket, ofta kluriga frågor, ifrågasätter osv. Hur kan man bemöta dem?

Oftast har personen i fråga någon erfarenhet som är mindre bra och som har påverkat negativt. Det är mindre bra att säga emot utan det är oftast bättre att låta den personen få känna sig hörd. Bekräfta det du har hört tex ”Jaha, du upplever att ...” eller ”Om jag uppfattar dig rätt så tycker du ...” Du kan också ställa en fråga tillbaka ”Vad tycker du blir bäst att ...” Oftast räcker detta men ibland behöver du helt enkelt gå vidare i din presentation i alla fall. Var saklig. Kom ihåg, det handlar inte om DIG som person!

- Ögonkontakt. Kan underlätta för dig om du väljer ut några som du pratar direkt till. Som sitter på olika ställen i salen.
- Har du varit med om någon gång att du inte vet var du ska göra av dina händer? Håll i en penna, men inte en som ”knäpper”.
- Blir det fel? Lugn, det är ingen som kräver att allt ska gå perfekt till. Å andra sidan, det är kanske bara du som upptäcker det.

**Du är inte ensam.** Ibland kan det kännas att man är ensam i hela världen att känna obehag inför ett framförande. Det är du inte! Vi är många som känner som dig.

Övning ger färdighet! Ju fler gånger du gör det desto säkrare och mindre nervös blir du! Var snäll mot dig själv, ställ inte orimliga krav på dig själv och framför allt. Ha kul! **Du kan!**

**Lycka till!**

Vill du få fler tips? Googla ”Att tala inför andra” kommer många bra sidor upp där du hittar fler tips som kan underlätta för dig. Kom ihåg, det finns inte En lösning utan du behöver hitta Den lösningen som fungerar för dig!