

## **Att tala inför grupp**

### **1. Förberedelser**

De flesta talare som ger ett spontant, avslappnat och förtroendeingivande intryck har förmodligen läst på noga innan. Inget överträffar bra kunskaper i ämnet. Men vi kan inte alltid vara experter på allt vi förväntas förmedla. Ge dig därför tid till förberedelser. Öva gärna in din presentation på en lyssnare som du känner dig trygg med. I förberedelserna ingår även att ta reda på så mycket som möjligt om den tänkta publiken. Vilka förväntningar och förkunskaper har de?

### **2. Tänk på strukturen**

Bestäm dig för vilka huvudpunkter du vill förmedla och i vilken ordning. Berätta inledningsvis om strukturen du tänkt dig och håll fast vid den.

### **3. Var noga med tiden**

Ingen vill höra långrandiga anföranden. Drar man över tiden drabbar det alltid någon annan.

### **4. Rösten är ditt viktigaste verktyg**

Den som blir nervös går ofta upp högre till en gällare ton som sliter på stämbanden och som kan vara svårare att lyssna till. Flytta hellre ned rösten till ett lägre tonläge om det går. Och prata långsamt. Unna dig konstpauser, det ger ett lugnt intryck och skärper koncentrationen hos åhörarna. Om du vet med dig att du blir torr i munnen, se till att ha ett glas vatten till hands. Ta en klunk när något av dina budskap behöver en paus för att sjunka in.

### **5. Tänk på kroppsspråket så att du inte sluter dig**

Inga korslagda armar. Gestikulera naturligt för att understryka det du säger. Stå inte för stilla utan rör dig om möjligt på scenen eller i rummet. Visar du bilder kan du peka. Ska en modell beskrivas kan du med fördel rita upp den för hand medan du talar, hellre än att visa en färdig bild.

### **6. Uppmuntra till dialog**

Låt allra helst åhörarna ställa frågor fortlöpande. Känns det läskigt? Om du inte vet svaret är det okej att säga det. Kanske är det någon annan som vet besked Du kan be att få återkomma med svaret senare. Om någon avbryter för en fråga tyder det på engagemang och alla spetsar öronen. Det är en framgång: din presentation är inte ett likgiltigt sömnpiller.

### **7. Unna dig en fusklapp**

Om det är något som är extra svårt att lägga på minnet är det helt okej att ha med sig stödanteckningar. Men undvik att läsa innantill för då tappar du kontakten med åhörarna.

### **8. Avsluta tydligt och starkt**

Sammanfatta vad du berättat och varför det är viktigt. Fråga om det finns några frågor.

### **9. Ta hjälp av dina ledarkollegor**

När du är klar kan du be någon ledare att förtydliga genom att hen ställer en fråga om du glömt något. Alltså inte "Du glömde..." utan "Om man åker ut, vad ska man göra då?"

### **10. Inspireras**

Kolla upp olika tal på t.ex. Youtube. Finns många skickliga talare att inspireras av.

Lycka till!