

EN GUIDE FRÅN TIDNINGEN CHEF

**Chef.**  
**POCKET-**  
**GUIDE**

Lär dig njuta av rampljuset  
**VÄSSA PRESENTATIONEN**  
Tre chefer om sin scenvana

A close-up portrait of a woman with short, dark, wavy hair and light blue eyes. She is smiling slightly and looking directly at the camera. She is wearing a dark-colored top. The background is a plain, light color.

**TALA**  
**INFOR**  
**GRUPP**

## Chef. POCKET- GUIDE

COPYRIGHT  
© CHEF 2007

Guiden är producerad av tidningen Chef och distribueras som bilaga i nummer 2/07, samt som särtryck.

Text: **Annika Rydman**

Layout: **Sofia Berry**

Illustrationer: **Per Hardestam**

Omslagsfoto: **Magnus Laupa**

Korrektur: **Maud Steen**

Ansvarig utgivare:

**Henrik Frenkel**

**Tack till den expertgrupp som varit rådgivande vid framställningen av denna Pocketguide:**



**GERITA HEDGÅRDH,**  
leg. logoped.



**JOHN JANSSON,**  
leg. psykolog  
& fil. dr  
i psykologi,  
konsult.



**OLLE NYSTRÖM,**  
kommunikatör.

PAULINA WESTERLIND

# Scenskräck - nej tack!



**MÅNGA MÄNNISKOR LIDER** av scenskräck – men inte jag. Förmodligen är det kyrkans barntimmars förtjänst. Med stramande flätor fick vi söndag efter söndag stå längst framme i kyrkan och uppträda. Det var talade verser och sånger, både i kör och solo. Falsksång, borttappade textrader och ibland total tystnad när en hel

sång bara var borta ur minnet.

Hela barndomen var fylld av sång och skådespel från olika scener. Och aldrig att jag minns att det var läskigt. Inte ens när jag som elevrådets ordförande fick kliva upp inför hela högstadiet och förklara att de skulle sköta sig på skoldansen, infann sig paniken. Men kinderna blev rosa och det var faktiskt tuffa killgänget på första radens fel. Förmodligen är det all träning att uppträda som gjort att jag inte har scenskräck. Jag har också haft förmånen att få klanta mig inför publik ett antal gånger. Och sett att det faktiskt inte betyder alltings slut och ett evigt liv vid skampålen.

I dag är jag ingen sångfågel i kyrkan längre. Men det händer att jag står inför människor och talar ibland. Då ligger mitt fokus på vad jag ska säga och på hur jag ska säga det. På själva presentationen och innehållet. Och på mottagarna.

Givetvis är det en enorm skillnad mellan att sjunga i kyrkan när man är åtta år och att stå inför en ledningsgrupp och rapportera. Eller att förklara för hela företagets samlade personal att omorganisationen tyvärr betyder nedskärningar.

Men egentligen är grundprinciperna desamma. Det är därför vi gjort den här guiden. För att ge tips på hur man kan bära sig åt när man ska tala inför människor. Och för att ge alla er som känner att ni hellre vill dö än att ställa er på en scen några goda råd på vägen. Även om de bara är profana.

ANNIKA RYDMAN  
*redaktör*

# Här är guiden till ditt nya liv som talare:

- Vid skrivbordet: **Vässa din presentation** 6
- Framför spegeln: **Övning ger färdighet** 10
- Merete: **"Jag släpper fokus på mig själv"** 14
- Bakom scenen: **Ta kontrollen** 16
- På scenen: **Fånga din publik** 18
- Niklas: **"Jag låg sämnlös"** 24
- Genom golvet: **Kom av dig med stil** 26
- Helena: **"Att hålla tal ger en kick"** 28
- Mot taket: **Knyt ihop säcken** 30



## SNABBA TIPS

HJÄLP DIG SJÄLV	7
RUBRIKMETODEN	8
SLÄNG TALET	9
STRYK HÅRT	9
TRÄNA DIN HÅLLNING	11
ÖVA UPP TALET	12
VÄLJ RÄTT STIL	16
TÄNK PÅ DET PRAKTISKA	17
GISSA VEM?	21
VETTIG ETIKETT	22
NO NO:S FÖR ALLA	23

## Vässa din presentation

**D**et behöver inte vara en näradödenupplevelse att tala inför en folksamling. Tvärt om – det kan vara hur kul som helst och en riktig kick dessutom!

Och alla kan lära sig hur man gör. Även du som bokstavigt talat springer och gömmer dig när ämnet förs på tal. Det finns hopp även för alla dödsförskräckta.

I flera tusen år har människan känt till hur ett anförande ska läggas upp för att budskapet ska nå fram till åhörarna. De gamla grekernas retoriska knep håller än i dag, både i gammalt skick och i modernare tappning.

Dessutom finns massor med kunskap om hur du kan träna dig själv inför uppgiften att stå i allas blickfång och samtidigt hålla ett tal.

För det räcker givetvis inte med att bara ha sitt tal nedskrivet och läsa upp det innantill. Lite snits behövs för att presentationen ska bli lyckad. Och för att publiken ska förstå vad det är du vill.

**SOM VANLIGT FINNS DET INGA** genvägar. Hemligheten för att lyckas på scenen är att komma dit väl förberedd. Och det betyder inte bara att du gjort några Power Point-bilder i all hast.

Är du ovan vid att tala inför människor och dessutom kanske har scenskräck, är det ännu viktigare att förbereda sig nog. Då ska du även se till att du har övat ordentligt på ditt framträdande – om och om igen.

Är du en van talare behöver du kanske inte förbereda dig så mycket. Du kanske inte ens har ett manus, men kan ändå tala i timmar utan att tappa tråden. Och utan att folk börjar gäspa och fundera på kaffepaus.

Men är du en ovan talare måste du förbereda dig omsorgsfullt. Du måste skriva ett manus, och även förbereda dig på andra sätt.

För att kunna skriva ett bra manus, ska du först ha koll på två saker:



Sylvass. Ge inte upp förrän du känner dig helt nöjd med din kommande presentation.

1. Först och främst måste du veta vilket budskap du vill förmedla. Vad ska lyssnarna få med sig hem?
2. Sedan måste du ta reda på vilka som sitter i publiken och anpassa ditt tal efter det. Vad har de för förväntningar på dig? Vilka behov har de? Vilka är deras hjärtefrågor? Om du känner till ett par saker som är viktiga för din publik, lyft fram dessa i ditt tal.

**INNAN DU BÖRJAR SKRIVA** måste du fundera igenom några saker till.

- Hur lång **tid** har du på dig? Du måste ha det klart för dig så att du kan avpassa talets längd.
- Kom ihåg att det skrivna **språket** inte är detsamma som det talade. Använd inte ett onödigt högravande språk. Det verkar bara konstigt och kan tvärtom ge ett osäkert intryck. Uttryck dig begripligt. Ditt eget språk duger!
- Vilket **upplägg** du ska ha på talet, beror på vad du har för syfte med det. Men om du vill övertyga dina åhörare om något, fungerar de klassiska retoriska greppen än i dag. Kanske vill du övertyga personalen om att den nya organisationsplanen är suverän. Eller försäkra styrelsen om att dina nya idéer kommer att föra företaget mot oanade höjder.
- Dispositionen av talet är a och o. Med en genomtänkt **struktur** ökar dina förutsättningar att lyckas med att föra fram ditt budskap – oavsett vad syftet är.
- Inledningen ska locka lyssnarna att vilja höra mer. Och få dem att vilja lyssna på just dig. Ge inte upp om det är svårt att hitta en snitsig **inledning**. Ibland kan det vara enklare att komma på den när talet är skrivet. Knyt då ihop inledningen med avslutningen, det kan vara en aha-upplevelsen för åhörarna.
- Beskriv **problemet**. Om du vill få folk med dig, har du allt att vinna på att få dem att förstå problemet innan du presenterar lösningen. Då är dessutom chansen större att din lösning uppfattas som briljant.

### TIPS

#### Hjälp dig själv

Under tiden du skriver kan du hjälpa dig själv på flera sätt.

- Läs högt för dig själv medan du skriver. Då övar du dig på talet samtidigt som du snabbt märker om du använt ett språk som inte fungerar.
- Passa på att ta tid medan du övar på talet. Att hålla tiden som talare är superviktigt.
- Skriv in ordet "andningspaus" på vissa ställen. Det är både bra för dig och för publiken. Och det ger ett eftertänksamt och proffsig intryck att ta "tankepauser".
- Har du problem med att betona rätt, kan du stryka under de ställen där betoningen ska ligga.
- Observera att du inte ska memorera hela talet ord för ord!



### Rubrikmetoden – ett sätt att disponera tal

Säg att du ska informera personalen om något svårt. Men istället för att använda klassisk retorik, väljer du rubrikmodellen.

- Ta det viktigaste först. Exempelvis: "Tyvärr går företaget inte bra och vi måste skära ner tio tjänster."
- Svara sedan på folks frågor.
- Utveckla dina underrubriker allteftersom. Fördelen är att hur kort tal du än gör, så kommer du alltid att hinna säga det allra viktigaste. Och samtidigt svara på folks frågor.

Kom ihåg vilken din målgrupp är – vilka frågor som är viktigast för dem i publiken. Lyft fram ett par av dem i talet.

Börja med en *berättelse*, gärna något som du själv varit med om och som illustrerar problemet. *Exempel och anekdoter* är också bra för att illustrera problemet för åhörarna. Folk minns många gånger exempel och anekdoter bättre än fakta. Tanken är att du ska få människor att känna och uppleva att det finns ett behov av en lösning.

Du kan fortsätta att beskriva problemet på olika sätt. Genom att *ställa retoriska frågor* som "Vill vi verkligen att konkurrenten ska ta marknadsandelar av oss i år igen?" "Är inte vårt fina företag värt ett bättre öde än att styckas upp och säljas ut?"

*Metaforer* är bra, men de kräver att man tänker till för att de ska fungera väl.

*Visa bilder*, men bara om de verkligen är bra. Talesättet att en bild säger mer än tusen ord stämmer faktiskt.

Ett effektivt sätt att få tryck bakom det man säger är att *använda videospelningar* med intervjuer. En eller ett par personer, gärna kända för åhörarna, säger sin mening om problemet. Det förstärker ditt budskap.

Glöm inte bort att i den här delen av talet ska du inte leverera några lösningar. De ska sparas till slutet.

- Ta en **paus**, om det passar. Så att problemet riktigt får sjunka in i publikens medvetande. Det ger också människor en möjlighet att sinsemellan diskutera problemet och kanske själva börja fundera på lösningar, och det är bra.
- Går det inte att ta en paus – gör en konstpaus. Eller en "bikupa", det vill säga låt människor vända sig mot sin granne och diskutera i ett par minuter.
- Sist kommer **lösningarna**. Men kom ihåg att inte leverera alla lösningar själv. Lämna öppet för publiken att ge förslag på några.

Är du chef är det ett väldigt bra sätt att få med dig per-

sonalen. Ju snabbare du kan visa att personalens synpunkter är viktiga, desto bättre är det.

- **Avsluta.** En avslutning behöver inte vara lång för att vara bra – tvärtom. Sammanfatta kort problemet och beskriv dina lösningar. Landa i en framtidsvision.

Knyt ihop med inledningen. Voilå, cirkeln är sluten! ■

### TIPS

#### Släng talet

När du övat på talet och känner dig trygg med det ska du kasta ditt manus – bildligt talat i alla fall.

För det är ingen bra idé att stå framför en publik med hela manuset i sin hand. Är du nervös är risken stor att du tittar ner för mycket i dina papper. Och kanske, hemska tanke, börjar läsa innantill istället för att prata.

- Skriv istället ner talet i form av stödord. Du kan lämna kvar vissa formuleringar som du gillar, om det känns bra.
- Gör markeringar i manuset som "berätta om exemplet med årsrapporten förra året". Då minns du direkt vad du ska säga.
- Använd gärna lite styvare och mindre pappersark.
- Skriv stödorden med tydlig och lite större text.

#### Stryk hårt

Power pointbilder eller OH-bilder är bra – om de är gjorda med eftertanke. De fungerar också som ett bra stöd för dig.

- Gör dina bilder i punktform och använd få ord och stora bokstäver. Skriv aldrig långa meningar.
- Diagram och tabeller ska bara innehålla den mest nödvändiga informationen. Annars riskerar de att bli svåra att förstå – och att publiken börjar grubbla och slutar lyssna.
- Illustrationer eller fotografier är bra – om de säger något som har med sammanhanget att göra.

Bortkastat. Ta inte risken att börja läsa innantill. Släng bort talet när du är nöjd och skriv stödord i stället.



## Övning ger färdighet

**D**u har skrivit ditt tal. Och du har gjort om ditt manus till stödord och skrivit ut det på mindre och hårdare papper. Kanske har du också gjort power pointbilder eller OH-bilder med ord, meningar och bilder som också fungerar som stöd för ditt minne.

Nu är det dags att öva – många gånger. Men det räcker inte med att du bara rabblar högt för dig själv. Då kommer du att missa en massa saker. Som att du kanske har konstiga hummanden för dig, att du pratar för snabbt, att du har en risig hållning. Bara för att ge några exempel.

“Spegel, spegel ...”  
Träna på talet framför en spegel så får du också se vad andra ser.



Visst går det att ställa sig framför spegeln eller videokameran och öva. Eller att be sambon titta, lyssna och kommentera. Och ta tid. Men det är ännu bättre om du innan du gör det, har lärt dig lite tricks som har med kroppen att göra. Ha tålamod med dig själv. Allt kanske inte faller på plats på en gång. Men övning ger som bekant färdighet.

**FÖRSÖK INTE VARA NÅGON** som du inte är. Det kommer att lysa igenom direkt när du står inför din publik. Var dig själv! Och kom ihåg att samtliga förberedelser inför själva framträdandet är till för att utplåna scenskräcken.

Hållningen är allt. Utan en bra hållning kommer varken rösten att fungera som den ska, eller din utstrålning att bli den rätta. En hopsjunken talare ser inte vidare säker ut på sin sak. Din goda hållning ska sitta i ryggmärgen. Du ska inte ens behöva tänka på den när du väl står på scenen. Vet du med dig att du har övat in det, är mycket vunnet.

En bra hållning gör att du kan slappna av bättre. Samtidigt är kroppen så klurigt konstruerad att flera saker händer samtidigt i och med att du har en god hållning. Buken, käkarna och nacken slappnar av. Det påverkar din röst och gör den starkare. Du riskerar inte att bli hes eller att tappa rösten. Och konstiga hummanden försvinner automatiskt eftersom du har bukstöd när du talar.

Att stå och tala är bäst. Därför ska du stå upp när du övar dig. När du står är det lättare att behålla den goda hållningen och bukstödet i talet – det som gör att din röst låter säker och blir mindre hes eller kraxig.

Gå omkring när du övar ditt tal. Gärna med stora gester. Att röra sig på scenen som talare är inte fel.

Om du vill sitta och tala, se då till att öva dig på att inte använda ryggstödet. Placera den ena foten lite framför den andra, precis som du gör när du står med god hållning. Foten som är lite framför den andra, blir en ”gaspedal”. Tryck lätt på gaspedalen för att få tillbaka bukstödet i talet när du känner att rösten sviktar. ■

### TIPS

#### Träna din hållning

- Stå stadigt med bägge fötterna ”på jorden” i höftbredd.
- Sätt ena foten två, tre centimeter framför den andra. Avspända knän.
- Dra ihop skulderbladen en aning, då vidgas bröstkorgen.
- Rikta blicken långt bort mot en punkt i ögonhöjd.
- Visa upp dig! Känn en glad förväntan.
- Andas ut genom näsan medvetet, ljudlöst och släpp buktrycket. Inandningen sugts tillbaka spontant.

**TIPS**

**Öva upp talet**

- Gäspa stort på ett uthållet h-ljud. Avslappnande.
- Ljuda tyst "la-la-la" eller ng-ljudet med slutna läppar. Avslappnande. Bra att kunna för det märks inte när man gör det.
- Slå rytmiskt på bröstkorgen och humma samtidigt. Ger avspänning.
- Håll handen på magen och säg "Hhmmmm". Känn hur magen pressar ut luften.
- Ljuda "str". Håll ut r-ljudet långt. Rulla r-ljudet rytmiskt.
- Roter tungan och upptäck hur torrheten i munnen plötsligt försvinner.
- Bit lite i tungspetsen – vips är torrheten i munnen borta.



Hårdträning. Genom att arbeta med ljud och rörelser bygger du upp en hållbar röst inför din presentation.

## ”Jag släpper fokus på mig själv”

**D**et är fortfarande lite spännande att tala inför en okänd grupp människor. Men dirigenten Merete Ellegaard är sällan nervös när hon träffar en ny ensemble.

”När jag står framför en grupp släpper jag totalt fokus på mig själv. Det skulle inte fungera om jag hela tiden tänkte på hur jag såg ut och på mina händer.”

”Mitt enda mål är hur vi ska nå ut till musikerna som ska ge tillbaka musik till mig. Tänker man så är det inte svårt att säga hur de ska spela.”

Men Merete Ellegaard har inte alltid varit så säker. Som barn var hon jätteblyg och satt hellre tyst än att svara på frågorna som hon kunde.

En lärare i högstadiet fick hennes scen-skräck att släppa. Det var grupparbeten som skulle redovisas hela tiden.

”Det tog bort lite av skrällen att stå inför människor.”

Men samtidigt som hon var rädd, var hon en ”scen- och teaterapa”.

”Jag ville ha uppmärksamhet, samtidigt som jag varit livrädd för den.”

**MERETE ELLEGAARD HAR** hållit på med musik i hela sitt liv. Hon spelar oboe och har spelat i ensemble. På musikhögskolan valde hon ensembleledning, det vill säga att läsa till dirigent.

”Jag hade en väldigt bra lärare som sa att jag kunde kräva vad som helst av musikerna bara jag inte gjorde det för min egen skull utan för musikens.”

Hon fick lära sig att det är budskapet som är det viktiga – inte hon själv, hon är bara en förmedlare.

Man måste jobba med sig själv som människa, både mentalt och rent praktiskt, för att göra ett bra jobb på scenen. Och det gäller även om man ska stå där för att prata.

**”SOM LEDARE KAN JAG INTE TA MED MIG MINA PERSONLIGA PROBLEM NÄR JAG SKA STÅ INFÖR EN GRUPP”**

”Är du så inne i dig själv att du inte ser vad som händer utanför, då blir allt jobbigt.” Den inställningen fungerar inte när man ska stå inför en grupp människor och prata.

”Och jag kan inte som ledare ta med mig mina personliga problem när jag ska stå inför en grupp. Jag måste släppa det privata och vara professionell.”

**FÖR MERETE ELLEGAARD** är det viktigt att skapa en god stämning på en gång och att fånga upp alla som ska lyssna. Och det gäller att göra entré på rätt sätt.

”Vi hade till och med lektioner på Musikhögskolan där vi fick träna på att göra entré. Vi övade på hållning, ansiktsuttryck och på alla rörelser. Och på att vänta in rätt ögonblick för att höja taktpinnen.”



### Merete Ellegaard

**Ålder:** 39.

**Gör:** Dirigent.

**Familj:** Sonen Benjamin, 6 år.

**Talarstatus.** Trivs med att vara i rampluset.

FOTO: MATTIAS BARDÅ



## Ta kontrollen

### Välj rätt stil

- Ta inte den rosa-prickiga slipsen eller den korta kjolen. Knepiga kläder kan vara oerhört distraherande.
- Välj kläder som du trivs i – och som passar för sammanhanget.
- Vissa tycker att klackar ger bättre hållning.
- Kolla i spegeln att kläderna sitter som de ska, att håret är på plats och att make open är ok. Lättstift på tänder är ingen hit. Eller felknäppta kavajer.

**N**u är det dags! Alla människor är på plats. Du ska göra entré. Och du är nervös. Det är fullt normalt och kanske också bra – det gör att du skärper till dig lite extra. Efter ett par minuter på scenen brukar nervositeten släppa.

Men om dina knän skallrar värre än ett par marackas och munnen känns pudrad med sågspån och alla konturer är suddiga – då är paniken nära.

Det är nu alla goda råd är dyra. Men som tur är har du både förberett ditt tal ordentligt och övat på det noga. Du har tränat på din hållning hemma och lärt dig att andas rätt. Och du kan flera knep för att återfå kontrollen över kroppen.

Du klarar det här!

**GÅ UN DAN FÖR** dig själv en stund innan det är dags. Du kan inte kontrollera människorna som ska lyssna på dig. Men du kan kontrollera dig själv.

- Andas. Lägga handen på magen och ”blås ut ljus”. Låt inandningen sugas tillbaka spontant genom näsan när du släpper buktrycket. Håll på så till dess att du andas normalt igen.
- Gäs pa stort!
- Mjuka upp rösten med övningarna du har lärt dig.
- Låtsas blåsa på din publik utan att de ser det. Då kommer magstödet automatiskt.
- Bit lite lätt i tungan för att få igång salivproduktionen.
- Drick vatten!
- Hållningen! Har du den är det lättare att slappna av.
- Försök att fokusera på det du vill uppnå med talet och inte på dig själv.
- Peppa dig själv! Du kan ju det här, du har övat hemma och det har gått jättebra.
- Sätt saker i relation till varandra. Hur farligt är det här på en skala mellan ett och tio? Just nu kanske det är tio. Men om du ställer det i relation till att ditt barn får 40 graders feber i fem dagar, kanske det inte är så farligt. Klarar du

inte av att ställa dig själv dessa frågor, be någon du litar på att ställa dem till dig. ■

### TIPS

#### Tänk på det praktiska

**Kom i god tid. Gå in i rummet och titta hur det ser ut. Finns det talarstol eller ståbord? Förväntas du stå upp eller sitta ner och tala?**

- Ha med dig både OH-bilder och USB-minne med presentationen – för säkerhets skull.
- Finns en dator på plats, lägg in din ppt-presentation i den – och testkör.
- Kolla så att OH-apparaten fungerar och att skärpan är inställd.
- Testa om mikrofonen fungerar. Är det headset, se till att det passar dig.
- Om du ska använda whiteboard eller blädderblock, kolla så att rätt sorts pennor finns framme – och att de fungerar.
- Se till att det finns ett glas vatten för dig att dricka. Det ska inte vara iskallt, det är dåligt för rösten.

**Möt publiken redan i dörren. Ta dem i hand – på så vis hjälper du dig själv att se dem som individer och inte som en skrämmande folkmassa.**



## Fånga din publik



Succé.  
Nu är det dags.  
Visst kan du fånga din publik.

**Ö**gonblicket är inne och du står framför dina åhörare. Det är nu du har chansen att framföra ditt budskap. Nu gäller det att leverera. Och det kommer du att göra!

För du har förberett dig väl och repeterat noga. Du har ditt manus i punktform på hårda papper i handen.

Power point-presentationen ligger redo i datorn och OH-bilderna har du med dig, för säkerhets skull.

Du står stadigt men avslappnat framför din publik och börjar tala tydligt.

Din första uppgift är att få människor att tycka om dig. Så försök skapa en nyfikenhet kring vem du är.

**BÖRJA ALLTID MED** att se ut över publiken och hälsa.

Oavsett om den består av dina medarbetare, ledningsgruppen eller en samling helt okända personer. Ett enkelt "Hej, jag är här för att prata om ...", kan räcka.

Om publiken inte vet vem du är, ska du givetvis fortsätta med att presentera dig. Med presentationen vill du skapa trovärdighet kring dig som person och varför just du står inför åhörarna och pratar.

Du kan vara personlig i presentationen och berätta om dig själv. Men tänk på i vilket sammanhang du befinner dig. Om du exempelvis ska tala till medarbetare som ifrågasätter din auktoritet, är det direkt olämpligt.

Men i andra sammanhang, som exempelvis när du ska föreläsa om något eller om du som chef ska ha ett vanligt informationsmöte för medarbetarna, kan det bli en riktig isbrytare.

Lyckas du väl med självvironin, kanske du rent av drar ner ett skratt. Då släpper garanterat din eventuella nervositet – samtidigt som du får en fin kontakt med publiken.

Men här är läge för ett par varningar! Försök inte vara roligare än du är. Krystad självironi kan bli pinsamt, både för dig själv och för de som måste lyssna. Är du nybörja-

## Når du fram?



En viktig nyckel till framgång är konsten att tydligt och övertygande kunna nå fram.

- Hur kommunicerar du egna och andras budskap på ett trovärdigt sätt?
- Hur fångar du åhörarna och deras intresse för ditt budskap?
- Hur bygger du upp din argumentation?

Kurstillfällen  
2007:  
22–23 maj  
24–25 okt

**Det här och mycket annat hinner vi med på två dagar!**  
**Målet med kursen *Kommunicera som chef* är att du ska få större genomslagskraft i din kommunikation.**

Läs mer om kursinnehållet på [www.chef.se](http://www.chef.se) Här kan du också göra din bokning.  
Vid frågor – kontakta Bodil Johansson på 08-555 245 00.



Fniss. Humorn är en fantastisk isbrytare. Men alla skämt fungerar inte överallt.

re kanske det är bättre att skippa självvironin.

Sedan börjar förförelseakten. För det är så du ska betrakta inledningen av ditt tal. Du ska fånga publikens intresse och få dem att följa med dig hela vägen hem.

I USA är det populärt att inleda tal och anföranden med ett skämt à la Letterman och Leno. Men alla har inte samma humor och det är lättare än man kanske kan tro att klampa i klaveret.

Dessutom är det inte läge att börja talet med en stor portion humor, om inte resten av talet också är humoristiskt betonat. Hur låter det om du först skämtar till det för att i nästa andetag ge beskedet att företaget tyvärr måste skära ner personalen med hälften?

**DET DU INLEDER MED** ska gripa tag i publiken direkt. Är du besökare kanske du kan berätta om din egen relation till orten. "Hit åkte vi alltid på semester när jag var liten. Jag

minns speciellt kanelbullarna på caféet inne i stan".

En annan klassiker är "på vägen hit i morse hände något spännande ...". Här kan du berätta något som på ett snitsigt sätt sedan knyter an till ditt ämne.

Ett annat sätt är att dela med sig av en berättelse ur verkliga livet. Helst något som du varit med om själv. Givetvis ska det du berättar ha anknytning till det talet handlar om – det ska fungera som en illustration.

Ska du prata om något som är jobbigt för åhörarna – börja genom att visa din empati. "Jag vet att alla här på företaget har kämpat hårt för att vi ska ta oss igenom krisen och jag önskar att vi finge lite lugn och ro". Sedan säger du "men" och kommer in på problemet.

**KOM IHÅG ATT FOLK** minns känslor bättre än fakta!

- Använd kroppen. Du kan understryka meningen i det du säger med en gest eller en min. Prova att le – då får du leenden tillbaka av publiken. Förflytta dig på scenen under ditt tal i stället för att krampaktigt hålla fast vid talarstolen.
- Du kan skriva in i ditt manus var det passar att göra en "live" illustration, då kommer du ihåg att göra den. Men förställ dig inte – bjud bara på dig själv!
- Använd rösten. Tala tydligt, men inte entonigt och knarrigt. Gör tempoväxlingar i ditt talande. Gör tankepauser ibland. Du kan lägga mycket mening i det du säger bara genom att använda rösten rätt.
- Väga ta frågor. Fråga om det är någon som undrar över något. Be publiken komma med frågor – för en dialog med publiken. När du svarar på frågor, bjud gärna på ett exempel som illustration till ditt svar.
- Lyssnar inte folk så intresserat? Gör något oväntat. Försök att blixtnabbt få reda på vad två ur publiken heter. Sedan kommer de flesta att sitta på helspänn och undra om de är "next in line". Skapa en ljudeffekt för att understryka det du säger. Det duger att dunka näven i bordet eller klappa i

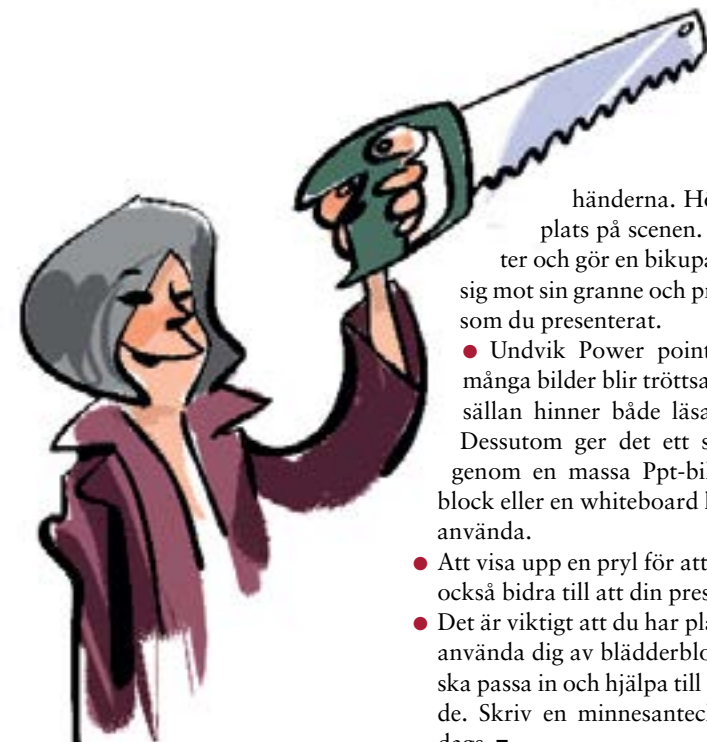
#### TIPS

##### Gissa vem?

Ett annat sätt att presentera sig är att låta åhörarna gissa vem du är och vad du har jobbat med och jobbar med i dag.

Det kan få igång folk och skapa kontakt med publiken. Speciellt om du antecknar folks olika förslag på ett blädderblocket eller whiteboarden. Det brukar alltid bli något att skratta åt när du sedan berättar vem du är och vad du arbetar med.

Om du känner publiken, ge dem en tankenöt att grubbla på innan du börjar med själva talet. Det lättar upp stämningen och får igång folk.



Slipp bli sågad. Visa gärna upp något för att illustrera det du pratar om, det kan ge ett lyft.

händerna. Hög röst i några meningar. Byt plats på scenen. Bryt ditt anförande i två minuter och gör en bikupa. Det vill säga be folk att vända sig mot sin granne och prata i två minuter om problemet som du presenterat.

- Undvik Power point-döden! Att använda allt för många bilder blir tröttsamt för din publik eftersom man sällan hinner både läsa snabbt och lyssna samtidigt. Dessutom ger det ett stressigt intryck att haspla sig genom en massa Ppt-bilder. Ett gammeldags blädderblock eller en whiteboard kan vara jättebra för talaren att använda.
- Att visa upp en pryl för att illustrera det du pratar om kan också bidra till att din presentation lyfter.
- Det är viktigt att du har planerat i förväg var i talet du ska använda dig av blädderblock, whiteboard och prylar. Det ska passa in och hjälpa till att hålla din presentation levande. Skriv en minnesanteckning i ditt manus när det är dags. ■

### VARNING!

#### Vettig etikett

##### Bete dig aldrig oartigt mot din publik!

Det är oartigt att:

- Gå upp på scenen utan att låtsas om att publiken finns där.
- Inte lyfta blicken och se ut över åhörarna.
- Börja under tystnad med att bläddra i papperen eller fippla med datorn en lång stund.
- Mumla i skägget, harkla sig högt eller säga meningslösa ord som "jahaja" innan du ens har börjat tala.
- Svära under talet.
- Berätta sexistiska eller rasistiska skämt.
- Inte hålla utsatta tider.

Varför ska man lyssna på någon som verkar ointresserad av sin publik?

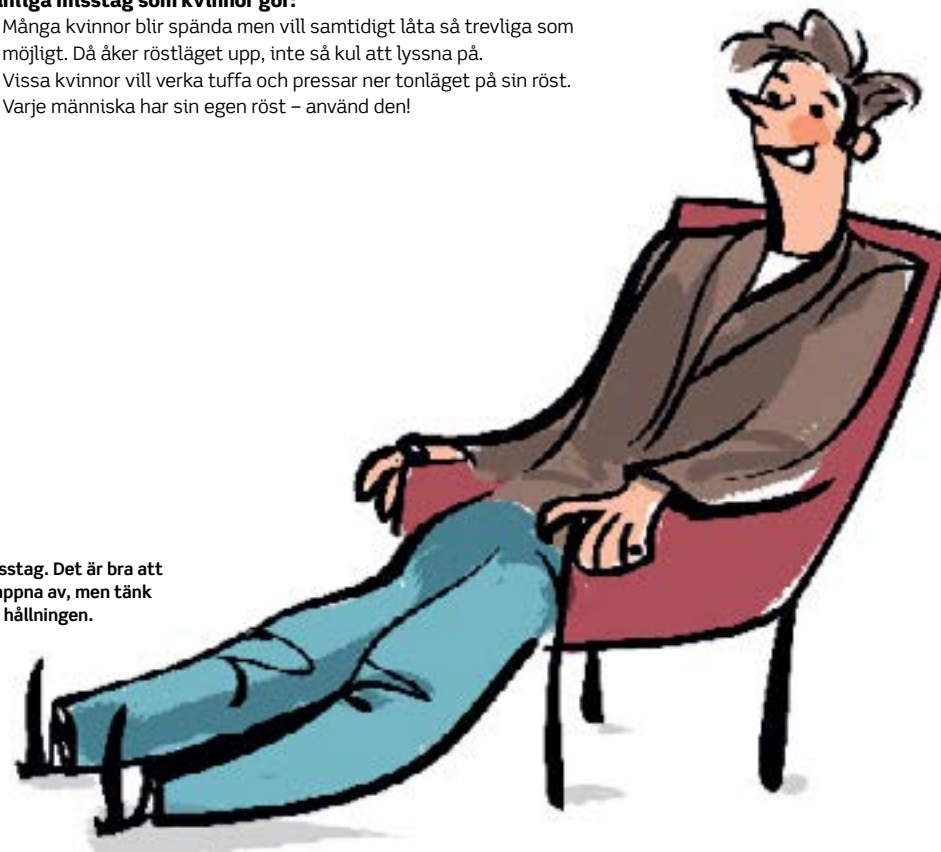
#### No-no:s för män och kvinnor

##### Vanliga misstag som män gör:

- Många män som sitter ner och talar sträcker benen rakt fram. Då försvinner automatiskt den goda hållningen.
- Vissa män vill stå i givakt när de talar, lite bredbent. Då spänns vaderna, knäna, buken, halsen, nacken och hakan. Efter tio, femton minuter blir rösterna överbelastad, hes och entonig.

##### Vanliga misstag som kvinnor gör:

- Många kvinnor blir spända men vill samtidigt låta så trevliga som möjligt. Då åker röstläget upp, inte så kul att lyssna på.
- Vissa kvinnor vill verka tuffa och pressar ner tonläget på sin röst. Varje människa har sin egen röst – använd den!



Misstag. Det är bra att slappna av, men tänk på hållningen.



### Niklas Johansson

**Ålder:** 36.

**Gör:** IT-chef Umeå Energi.

**Familj:** Gift med Annika, barnen Jenny och Sofia samt två hästar och en hund.

**Talarstatus:** Ser varje framträdande som en energikick där jag får möjlighet att utvecklas.

FOTO: PATRICK TRÄGÅRDH

## ”Jag låg sömnlös”

**H**an hade ont i magen och var nervös. Inte blev det mycket sova av natten innan en presentation heller. Men annat är det i dag när Niklas Johansson, IT-chef på Umeå Energi står på scenen och pratar.

Niklas Johansson gjorde inte mycket västen av sig i skolan. När det var redovisning inför klassen stod han där blygt och mumlade innan till ur det han skrivit ner.

**”RÖSTEN SKAR SIG OCH DET FÖRSTÄRKTES AV MIKROFONEN”**

”Det var enda sättet att ta sig igenom eländet.”

Som vuxen avtog inte direkt motviljan att stå inför andra och prata. Därför var chocken monumental när han på sitt nya jobb som IT-chef i princip fick börja med att hålla en presentation inför alla företagets 270 anställda.

**MYCKET STOD PÅ SPEL.** Han var ny på företaget och skulle för första gången visa upp sig inför alla. Dessutom skulle han redovisa det nya intranätet som alla väntade på.

”Jag var nervös! Och det kändes i magen. Rösten skar sig och det förstärktes av mikrofonen. Jag räknade sekunderna som jag skulle behöva stå där framme.”

Men han klarade sig igenom hela presentationen med den äran. Mycket tack vare frågestunden i slutet när han fick svara på flera frågor och visa hur duktig han var.

Det nya jobbet innebar att han ofta var tvungen att hålla presentationer. Både på jobbet, inför personal och ledningsgrupp, och även externt i olika sammanhang.

”Jag sov alltid dåligt natten innan. Att veta att alla tittade och lyssnade på mig var en stor anspänning. Det snurrade runt i huvudet och jag fick tänka mig för hela tiden.”

Men eftersom Niklas Johansson är en man med höga krav på sig själv, tog han tag i sina problem. Han gick kurser och övade sig – mycket. Och han bad sina vänner om hjälp.

”Det är mycket träning som gäller.”

**HAN SÄGER ATT** han växer för varje nytt framträdande – att han blir starkare som person och känner sig bättre rustad.

”Det handlar mycket om att våga kliva fram. Och för varje steg man tar växer självförtroendet inom en. Vid nästa framträdande så har du med dig den erfarenheten.”

”Man måste nog ta sig igenom några tuffa framträdanden för att kunna gå vidare. När man har klarat att prata inför 270 personer känns det inte lika farligt när det bara är tio som ska lyssna.”

”I dag kan jag tycka att det är en extra kick att tala inför människor. Nervositeten är inte borta men jag har lärt mig hur jag ska hantera den.”

Nu peppar Niklas Johansson sina döttrar när de har redovisningar i skolan. Han vet hur viktigt det är att kunna göra bra presentationer, oavsett vad man ska jobba med.

”Jag önskar att jag vetat då, när jag själv gick i skolan, vad jag vet i dag. Och jag önskar att lärarna hade motiverat mig och förklarat varför det var så viktigt med presentationerna. Att de faktiskt var för min egen skull.”

## Kom av dig med stil



Pinsamt. Ibland känns det som om man skulle vilja sjunka genom golvet.

**K**ris och katastrof! Du har kommit av dig. Rösten vill inte. Du minns inte vad det var som du pratade om. Plötsligt snurrar rummet, benen är som spaghetti och du känner hur svetten börjar sippra fram på överläppen.

Det är nu som räddningsplanen ska sättas i verket. För det finns sätt att klara upp sådana här situationer.

Tvärtemot vad du säkert tror i just det ögonblicket är det faktiskt ingen fara. Du kommer inte att få sparken för att du tappade tråden. Och du blir inte för tid och evighet utdömd som en värdelös människa. Det kan faktiskt vara så att publiken inte ens märkt vad som hänt.

**LÅT DET OAVSIKTLIGA** avbrottet bli till en lite längre tankepaus. Drink vatten, far med blicken över publiken – och börja om.

- Försök att ”prata upp” dig själv under tiden. Du kan ju det här, du har övat och allt kommer att gå bra.
- Tänk på skalan – hur illa är det att komma av sig på en skala? Om man jämför med att vara med om en olycka, till exempel? Inte så farligt om man jämför, eller hur?

- Om du sitter ner, ”gasa” med foten och blås ut luften genom näsan och ta ny sats.
- Ljuda tyst med stängd mun ”la-la-la” eller ng-ljudet. Det märker ingen.
- Roter tungan eller bit lite i tungan så kommer salivproduktionen igång.
- Känns allt för svårt – gör en bikupa. Be publiken vända sig till grannen och diskutera i ett par minuter.
- Du kan också bryta för en bensträckare.
- Eller säg som det är – att du kom av dig. Säg ”var var jag” och du ska se att någon ur publiken hjälper dig på traven.
- Om rösten vägrar, drick ett glas vatten. Hjälper inte det, låtsas hosta, bryt och gå ut.
- Vifta med armarna, torrsimma och säg HÅ! Sedan är du tillbaka i matchen och kan gå upp på scenen igen.

### TIPS

Det sägs att Evert Taube brukade komma av sig med flit. Frågan är om det var ett sätt att få publiken att lyssna närmare. Något att ta efter om det kniper, kanske?



Andas lugnt. Blås ut luften och ta ny sats.

# ”Att hålla tal ger en kick”

**A**lla var kritiska och ingen trodde på den nya produkten. Men när Helena Augustson, marknadschef på Spendrups, pratat klart hade allt vänt.

”Jag riktigt kände hur stämningen svängde under tiden jag körde min presentation. Det var en riktig kick.”

Så har känslan inte alltid varit när Helena Augustson ställt sig upp inför andra människor och talat.

”I och för sig har jag aldrig varit direkt rädd för att prata inför folk. Men jag har heller inte tyckt att det varit det roligaste som finns. Och jag har varit pirrig och nervös.”

**MEN UNDER SITT ÅR** som läkemedelskonsulent fick hon lära sig grunderna i att tala inför människor. Hon gick kurser och övade inför videokamera.

Kurserna hjälpte – men inte helt.

”Jag var fortfarande väldigt fokuserad på mig själv. Att jag skulle stå där och prata inför en massa människor som skulle titta på mig och lyssna på vad jag skulle säga.”

”Det kändes inte bra att inte ha kontroll över situationen. Bara det att inte veta om folk skulle ställa frågor.”

”Jag var rädd för att göra bort mig. Tänk om jag skulle säga fel eller snubbla. Då skulle säkert alla resa sig upp och gå.”

”Ändå vet jag ju att folk är uppfostrade och knappast kastar ruttna tomater på en.”

Hon skrev utförliga manus som hon pluggade in för att skapa någon sorts trygghet och kontroll.

I dag skriver inte Helena Augustson långa manus längre. Hon gör bilder med punkter och pratar kring dem istället.

Presentationerna är inte längre ett nödvändigt ont, utan något som är roligt att göra.

”Ju mer man tränar och ju oftare man ut-sätter sig för att tala inför andra, desto tryggare blir man.”

”Numera tänker jag vad bra, nu har jag en chans att visa vad jag har gjort och för-

**”NUMERA TÄNKER  
JAG VAD BRA, NU  
HAR JAG EN CHANS  
ATT VISA VAD JAG  
HAR GJORT OCH  
FÖRKLARA HUR VI  
TÄNKT”**

klara hur vi tänkt. Jag blir laddad och får en kick av det.”

”Det handlar till hundra procent om budskapet. Och jag vill väldigt gärna ha frågor,

jag vill att alla ska förstå. Det är kul att få interaktivitet med dem man pratar inför.”

”Och jag tycker inte längre att mikrofoner är läskiga, utan i dag vill jag ha en för att människor ska höra mig.”

**MEN BARA FÖR ATT** hon numera tycker att det är kul att prata inför folk, betyder inte det att hon inte förbereder sig noga. Det gäller både presentationen, språket och klädvalet.

För Helena Augustson pratar inför alla möjliga typer av människor, allt från chaufförerna som kör ut Spendrups produkter till företagsledningen.

”Det är viktigt att välja rätt kläder inför rätt åhörare. Strikt kostym inför chaufförer kan skapa ett visst avstånd.”

”Jag vill känna mig bekväm i kläderna jag bär, de ska inte ta fokus från det jag har att säga. Att vingla fram i höga klackar är ingen bra idé.”



## Helena Augustson

**Ålder:** 35.

**Gör:** Marknadschef, Spendrups.

**Familj:** Man och två barn.

**Talarstatus:** Bra, tycker att det är både kul och inspirerande att tala inför folk.

FOTO: MAGNUS LAUPE



## Knyt ihop säcken

**S**lutet närmar sig. Du är snart färdig med ditt tal och det är dags att avrunda. Givetvis har du hållit dig inom tidsramen för talet, allt annat vore ohövligt mot publiken. Ett slut på ett tal ska inte vara långrandigt. Tvärtom. Det kan gärna vara kort och kärnfullt.

Gör ett sammandrag av det du sagt. Använd en ppt- eller OH-bild med några punkter.

I den klassiska retoriken ska anslaget och avslutningen hänga ihop. Återknyt till berättelsen som du hade med i inledningen.

Förklara vad du menade med klurigheten och låt det bli en poäng i din avslutning.

Landa i en framtidsvision.

Vill du veta om det du sagt gått hem? Be åhörarna diskutera med sin granne i ett par minuter. Låt dem redovisa och skriv upp svaren. Be någon ur publiken att summera talet.

Hur kan du veta att alla har förstått? Det är svårt. Kanske kan du under talets gång se det på de olika åhörarna. Men är du ovan, är det att begära för mycket av dig själv. Du kan givetvis ställa frågan till publiken om de har förstått det du pratat om. Då får du förhoppningsvis veta direkt.

Alla kan lära sig att tala inför människor. Men det är som med allt här i världen, det finns inga genvägar. Det är övning som gäller. Och kom ihåg – det finns inga hopplösa fall! ■

### TIPS

Ta inte på dig Supermancapen och leverera alla lösningar själv. Det kan till och med vara provocerande. Bjud i stället in medarbetarna att diskutera lösningen. Det vinner du på.

### LÄSTIPS

#### Konsten att föreläsa

TOMMY ISESKOG  
[Thomson Fakta]

#### Praktisk retorik, talarskola med klassiska och moderna exempel

GÖRAN HÄGG  
[Wahlström & Widstrand]

#### Informera, inspirera och motivera med Power Point

CLIFF ATKINSON  
[Pagina]

#### Inför publik

HENRI KOKKO  
[Argument Förlag AB]

#### Föreläsarens 7 dödssynder

PELLE MÄRTENSSON  
[Kreativa tankar]

#### Att tala är guld - hur du fångar din publik

LARS MARNE  
[Affärlitteratur]

[www.retorik.com](http://www.retorik.com)

#### Effektiv presentationsteknik

RUNE NILSSON  
[Bokförlaget Robert Larsson AB]

#### Rampfeber - Att lyckas som talare

THOMAS GROSS OCH ANNA-LENA BRUNDIN  
[Affärlitteratur]

#### Sammanfattningsvis skulle jag vilja säga ...

BENGT HEMLIN  
Affärlitteratur



