



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

- E X P L A I N -

Speak easy



Draft
18th September 2015



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

**Förslag till
18^e September 2015**



Innehållsförteckning

1	INLEDNING "SPEAK EASY"	Fel! Bokmärket är inte definierat.
2	HUR BRA ÄR DU PÅ ATT TALA INFÖR GRUPP?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3	FÖRBEREDA ETT TAL	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.1	Upptäck	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.1.1	Förbereda ett bra tal.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.2	Lär dig	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.2.1	De viktiga momenten i en presentation	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.2.2	Att välja stil och lämpligt språkbruk.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.3	Experiment	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.3.1	Analysera andras presentationer.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.3.2	Förbered ditt tal.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.4	Assess your learning	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4	ANVÄND GRAFIK I DIN PRESENTATION	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.1	Upptäck	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.1.1	Varför är en bild värd tusen ord	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.2	Lär dig	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.2.1	Layout -och grafikfunktioner	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.2.2	Upphovsrätt.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.2.3	Undvik problem med projektorer, datorer och internetanslutning.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.2.4	Presentation med visuella effekter	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.3	Experiment	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.3.1	Förbered den visuella upplevelsen.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
4.4	Utvärdera din inläring.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5	ANDNINGSTEKNIK VID OFFENTLIGA TAL	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.1	Upptäck	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.1.1	Varför är andningen så viktig i offentliga tal?.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.2	Lär dig	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.2.1	Andas korrekt.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.2.2	Andning och tal.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.3	Experiment	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.3.1	Öva på andningsteknik.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
5.4	Utvärdera din inläring.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6	ANVÄND RÖSTEN	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.1	Upptäck	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.1.1	Din röst är du.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.2	Lär dig	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.2.1	Tala högre tack!	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.2.2	Göra ord mer levande	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.2.3	Ljudet av tystnaden	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.2.4	... Uh ... Er ... Du vet	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.3	Experiment	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.3.1	Hur låter din röst.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
6.4	Utvärdera din inläring.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
7	ATT ANVÄNDA KROPPSSPRÅKET	Fel! Bokmärket är inte definierat.



- 7.1 Upptäck **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.1.1 Kroppsspråket **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.2 Lär dig **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.2.1 Ögonkontakt med publiken **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.2.2 Vad gör jag med mina händer under en presentation? **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.2.3 Röra dig fritt på scenen **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.3 Experiment **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.3.1 Hur upfattar andra ditt kroppsspråk? **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
7.4 Utvärdera din inläring **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8 HÖGLÄSNING INFÖR PUBLIK Fel! Bokmärket är inte definierat.
8.1 Upptäck **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.1.1 Vad är lättare: att läsa eller tala inför andra? **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.2 Lär dig **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.2.1 Förbered högläsning inför publik **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.2.2 Förmågan att läsa högt inför andra utan att de somnar **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.3 Experiment **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.3.1 Öva att läsa högt **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
8.4 Utvärdera din inläring **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9 HANTERA FRÅGOR OCH FRAMHÅLLA SIN STÅNDPUNKT Fel! Bokmärket är inte definierat.
9.1 Upptäck **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.1.1 Kunna svara på allt **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.2 Lär dig **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.2.1 ASHQ **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.2.2 Att bluffa lönar sig inte i längden **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.2.3 Kämpa för sin ståndpunkt **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.3 Experiment **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.3.1 Försvara sin åsikt **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
9.4 Utvärdera din inläring **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10 FÖRBERED DIG INFÖR DEN STORA DAGEN Fel! Bokmärket är inte definierat.
10.1 Upptäck **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10.1.1 Minuter innan du går ut på scen **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10.1 Lär dig **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10.1.1 Repetera högt **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10.1.2 På scenen! **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10.2 Experiment **Fel! Bokmärket är inte definierat.**
10.2.1 Öva inför den stora dagen **Fel! Bokmärket är inte definierat.**



1 INLEDNING "SPEAK EASY"

Videotextning

Näst på tur, var inte blyg, kom in ...
God morgon ...
Men, vad gör du?
Åh, jag är ledsen ... det är bara det ...
Bara slappna av. Ta det lugnt.
Ehm, ja ...
Ok, så vad kommer ni att tala om denna morgon?
Ehm, jaa ... ja ... Jag.
Men är du säker på att du har förberett dig väl inför detta?
Ja ja ja, men jag ...
Lugna ner dig, ingen kommer att äta upp dig ...
Åh
Men känner du verkligen till det du gör?
Errrr ... (svimmar)

Har du någon gång undrat varför du inte presenterar till fullo på muntlig tentamen, även om du har verkligen studerat en hel del?
(uhuh)
Svaret är enkelt:
(åh)
Om du inte kan kommunicera effektivt, kommer du inte att kunna visa att du verkligen vet vad du har lärt dig.
(ah!)
Då målet är att uppnå högt resultat, måste det du kan och dina färdigheter förenas och tillsammans bidra till ett harmoniskt och balanserat sätt; din röst och kroppsspråket, logik och klarhet, rytm och berättande skicklighet och förmågan att kontrollera dina känslor måste samspela.
Genom att ta del av Speak Easy videos kommer jag att hjälpa dig att lära dig hur du använder de viktiga kommunikationsfärdigheter eftersom vem som helst med rätt typ av motivation och lite övning kan bli bättre talare.

Text till videon

Har du någonsin undrat varför du inte utför så bra som du hade hoppats på muntlig tentamen, även om du verkligen kan allt?

Speak Easy lär dig att förmedla kunskap på ett effektivt sätt så att du kan prestera bättre i muntlig tentamen eller presentationer.

Varje inlärningssteg är organiserat i fem avsnitt:

Upptäcka: förklaringar av den nyckelkompetens

Lärdom: exempel på hur man kan använda olika kommunikationstekniker

Experiment: uppgifter och övningar som hjälper dig testa vad du har lärt dig

Bedöm din inlärnings: verktyg som hjälper dig att bedöma dina prestationer och mäta dina framsteg

Lärresurser: lista med användbara länkar till online lärresurser

Du kan antingen gå igenom Speak Easy i kronologisk ordning eller studera moduler som mest intresserar dig, utifrån den ordning som du själv föredrar.



Textning till Studenhandboken

Har du någonsin undrat varför du inte uppnår tillräckligt bra resultat som du hade hoppats på muntlig tentamen, även om du verkligen är påläst?

Svaret är enkelt: om du inte kan kommunicera effektivt, kommer du inte att kunna visa att du verkligen vet vad du har lärt dig.

Då målet är att uppnå högt resultat, måste det du kan och dina färdigheter förenas och tillsammans bidra till ett harmoniskt och balanserat sätt; din röst och kroppsspråk, logik och klarhet, rytm och berättande skicklighet och förmågan att kontrollera dina känslor måste samspela så att du har förmågan att kontrollera dina känslor.

Speak Easy lär dig hur du använder de viktigaste kommunikationsfärdigheter i syfte att övervinna blyghet och rädsla när du står inför publik. Med dessa färdigheter är det lättare att förmedla kunskap på ett effektivt sätt och för att förbättra din prestation under muntlig tentamen eller när du håller en presentation.

Vissa människor påstår att kunna tala väl och kommunicera effektivt är naturliga färdigheter. Det är inte helt sant. Vem som helst med rätt typ av motivation och lite övning kan lära sig att tala bättre offentligt.



2 Hur bra är du på att tala inför grupp?

Videotextning

Hur bra är du på att tala inför publik?

Känner du dig trygg när du håller ett tal eller genomför muntlig tentamen? Fångar din presentation dina klasskamraters och lärarens intresse eller upptäcker du tecken på tristess? Eller ännu värre, när du ser dem i ögonen, får du den hemska känslan av att de inte förstår vad i hela friden du talar om?

Det första du kan göra är att tänka på hur andra människor kommunicerar.

Vad uppskattar du mest i ett föredrag?

Klarhet, hastighet, deras kreativitet eller deras röst och ansiktsuttryck, deras förmåga att kunna berätta en bra historia, eller det faktum att du som åskådare känner sig delaktig?

Och vad gör att din uppmärksamhet begränsas eller vilka saker går dig på nerverna?

Är det att människor talar för högt eller för tyst eller förflyttar sig för mycket medan de talar?

Eller kan det vara personer som inte har ögonkontakt eller som alltid glömmer vad de ska säga? Eller människor som mumlar istället för att tala tydligt... Ursäkta? Människor som mumlar och inte talar tydligt... Eller att lyssna på någon som talar om något roligt eller trevligt men som ser ut och låter som om familjens husdjur precis har blivit överkört?

När du tänker på alla dessa positiva och negativa aspekter, försök att analysera din egen kommunikationsförmåga och försök att vara självkritisk utifrån samma kriterier.

Om du fortfarande inte är medveten om hur bra eller dålig du är på att kommunicera bör du försöka analysera dig själv mer.

Med en videokamera, surfplatta eller smartphone kan du spela in en muntlig presentation om ett ämne som du är intresserad av. Titta därefter på ditt beteende. På så sätt får du en god uppfattning om hur bra eller dåligt du utför en presentation och kan börja identifiera dina styrkor och svagheter.

Inte så bra resultat eller?

Text till videon

Vad uppskattar du mest i ett föredrag? Och vad gör att din uppmärksamhet begränsas eller vilka saker går dig på nerverna?

Och hur bra är du på att tala inför publik?

Ta del av checklistan för att identifiera dina styrkor och svagheter.

INDIVIDUELL BEDÖMNING - STYRKOR OCH SVAGHETER

Hur bra är du på...	Styrkor ✓	Svagheter ✓	Justera eller förbättra
-presentera innehållet tydligt och logiskt			



- EXPLAIN -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

-använda din röst effektivt			
- uttala tydligt ord, fraser och meningar			
-tydligt högläsning?			
-andas korrekt			
-använda kroppsspråk effektivt och undvika nervösa gester			
-att ha en bekväm och avslappnad kroppsställning			
-använda ditt ansiktsuttryck på ett lämpligt sätt			
-att vara säker när man talar inför publik?			

Utbildningsresurser

Källa	MindTools
Titel	Hur bra är din kommunikationsförmåga?
Beskrivning	Kort online frågesport för att utvärdera din kommunikationsförmåga
Länk	www.MindTools.com
Språk	Engelska

Text till Studenhandboken

Hur bra är du på att tala inför grupp?

Känner du dig trygg när du håller ett tal eller genomför muntlig tentamen? Fångar din presentation dina klasskamraters och lärarens intresse eller upptäcker du tecken på tristess? Eller ännu värre, när du ser dem i ögonen, får du den hemska känslan av att de inte förstår vad i hela friden du talar om?

Det första du kan göra är att tänka på hur andra människor kommunicerar.

Varje dag lyssnar vi på andra människor i en mängd olika sammanhang: under lektioner och föreläsningar i skolan eller universitetet, utekvällar med vänner, på TV, bara för att nämna några exempel. Vad var det som du gillade och vad fick du att stänga av?

Vad uppskattar du mest i ett föredrag? Klarhet, hastighet, kreativitet, röst, ansiktsuttryck, berättande förmåga eller det faktum att du känner sig delaktiga?

Är det att människor talar för högt eller för tyst eller förflyttar sig för mycket medan de talar? Eller kan det vara personer som inte har ögonkontakt eller som alltid glömmer vad de ska säga? Eller människor som mumlar istället för att tala tydligt... Ursäkta? Människor som mumlar och inte talar tydligt... Eller att lyssna på någon som talar om något roligt eller trevligt men som ser ut och låter som om familjens husdjur precis har blivit överkört av en ton tung lastbil?

När du tänker på alla dessa positiva och negativa aspekter, försök att analysera din egen kommunikationsförmåga och försök att vara självkritisk utifrån samma kriterier.



Om du fortfarande inte är medveten om hur bra eller dålig du är på att kommunicera bör du försöka analysera dig själv mer.

Med en videokamera, surfplatta eller smartphone kan du spela in en muntlig presentation om ett ämne som du är intresserad av. Titta därefter på ditt beteende. På så sätt får du en god uppfattning om hur bra eller dåligt du utför en presentation och kan börja identifiera dina styrkor och svagheter.

3 Förbered ett tal

3.1 Upptäck

3.1.1 Förbered en bra presentation

Videotext

En av hemligheterna bakom ett lyckat föredrag är att planera den noga och strategiskt. Om det är en mycket kort samtal som bara varar några minuter, kan du skriva ner hela texten, markerar nyckelfraser och sedan, om du inte känner dig tillräckligt självsäker kan du lära dig texten utantill.

Först och främst förbered ett strategiskt upplägg som förankrar samtliga målformuleringar. Dela upp tal i tre delar: inledning, argumentation och en slutsats.

Det är en mycket bra idé att lära sig inledningen och avslutningen utantill. En bra inledning gör att du känner dig mer trygg och bidrar till att underlätta ditt övriga framträdande. Ditt slutliga budskap kan lämna ett positivt intryck på din publik.

Tydlighet är viktigt: håll ditt tal enkelt och tydligt och undvik invecklat och komplicerade begrepp. Använd alltid ord och uttryck som är naturligt för dig. Använda en stil och språk som är lämplig för din publik.

Men framför allt, planerar ett föredrag som är lätt för dig att lära dig och leverera.

Text till videon

Vad är hemligheten bakom ett bra föredrag, som är lätt att lära och leverera?

Text till Studenhandboken

En av hemligheterna bakom ett lyckat föredrag är att planera den noga och strategiskt.

Om det är en mycket kort samtal som bara varar några minuter, kan du skriva ner hela texten, markerar nyckelfraser och sedan, om du inte känner dig tillräckligt självsäker kan du lära dig texten utantill.

Först och främst förbered ett strategiskt upplägg som förankrar samtliga målformuleringar. Dela upp tal i tre delar: inledning, argumentation och en slutsats.



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Det är en mycket bra idé att lära sig inledningen och avslutningen utantill. En bra inledning gör att du känner dig mer trygg och bidra till att underlätta ditt övriga framträdande. Ditt slutliga budskap kan lämna ett positivt intryck på din publik.

Tydlighet är viktigt: håll ditt tal enkelt och tydligt och undvik invecklat och komplicerade begrepp. Använd alltid ord och uttryck som är naturligt för dig. Använda en stil och språk som är lämplig för din publik.

Men framför allt, planerar ett föredrag som är lätt för dig att lära dig och leverera.



3.2 Lär dig

3.2.1 De viktiga momenten i en presentation

Videotext

De första ögonblicken avgör oftast framgången eller motgången i ditt tal. Din publik måste känna att du är väl förberedd, att du är insatt i ämnet och att tiden som de ägnar åt att lyssna på din presentation inte är bortkastad. Det enklaste sättet är att börja med en effektiv rubrik som fångar essensen av presentationen. Till exempel **gås-quill pennan!**

Sedan inleder du med ämnet du ska prata om. Så att publiken blir uppmärksam och därmed kan följa din presentation lättare.

Om du vill få publikens uppmärksamhet, kan du starta genom att ställa vissa retoriska frågor som du besvarar under din presentation. Till exempel: är detta verkligen en gås-penna?

Eller, om du känner dig säker, kan du nämna en personlig erfarenhet eller berätta en kort historia. Till exempel: Jag hittade denna gås högt upp i bergen, Jaa... finns det verkligen gäss högt upp i bergen?

Det enklaste sättet att utveckla ett tal är att förbereda en lista med de viktigaste punkterna som du vill presentera i en logisk följd. Du kan också använda hjälredskap i form av grafiska kartor eller diagram för att tydliggöra din presentation. Detta är ett utmärkt sätt att visa en kronologisk följd av innehållet och kopplingarna mellan dem. Men försök inte att pressa in för mycket i din presentation. Ta itu med de viktigaste frågorna. Och kom ihåg: inte avvika från ditt huvudsakliga tema. Till exempel: duntäcke fås fram av gås ... öh, nej...

Slutet gott allting gott! Eller? Den avslutande delen av din presentation avgör oftast om presentationen blev lyckad. Publiken minns oftast de sista sakerna du säger och dömer dig utifrån dessa. Sätt din egen prägel på den avslutande raden. Avsluta med en minnesvärd sista mening som åhörarna lägger på minnet, exempelvis "från gåspennan till Ipad".

Text till videon

Hur kan du fånga publikens uppmärksamhet? Hur undviker man att inte tappa bort lyssnare under presentationens gång? Och hur kan man avsluta presentationen så att det sitter kvar hos lyssnaren?

Bilagor

Påbörja ett tal - användbara fraser

Utveckla ett tal - användbara fraser

Avsluta ett tal - användbara fraser

Utbildningsresurser

Källa	Wikispaces
Titel	Grafisk verktyg & visuella hjälpmedel
Beskrivning	Praktiska exempel på grafiskt verktyg. De kan användas både att ordna innehållet i muntliga presentationer och att skriva uppsatser. De inkluderar kartor, diagram, grafer, tabeller, trädstaplar, sekvens kedjor etc.
Länk	https://studyskillsforuniquelearners.wikispaces.com/Graphic+organizers+%26+Visual+aids
Språk	Engelska



Källa	Wikispaces
Titel	Studieteknik
Beskrivning	Strategier för att organisera lärande, bearbeta och använda informationen effektivt
Länk	https://studyskillsforuniquelearners.wikispaces.com/writing+Resources
Språk	Engelska

Källa	Text 2 mindmap
Källa titel	Text 2 mindmap
Beskrivning	Gratis verktyg för att skapa mindmaps online
Länk	www.text2mindmap.com/
Språk	Engelska

Text till Studenhandboken

"Att börja rätt..."

Din publik måste känna att du är väl förberedd, att du är insatt i ämnet och att tiden som de ägnar åt att lyssna på din presentation inte är bortkastad.

Din publik måste känna att du är väl förberedd, att du är insatt i ämnet och att tiden som de ägnar åt att lyssna på din presentation inte är bortkastad.

Sedan inleder du med ämnet du ska prata om. Så att publiken blir uppmärksam och därmed kan följa din presentation lättare.

Om du vill få publikens uppmärksamhet, kan du starta genom att ställa vissa retoriska frågor som du besvarar under din presentation.

Eller, om du känner dig säker, kan du nämna en personlig erfarenhet eller berätta en kort historia.

"Tappa bort vad du vill säga"

Det enklaste sättet att utveckla ett tal är att förbereda en lista med de viktigaste punkterna som du vill presentera i en logisk följd. Du kan också använda hjälredskap i form av grafiska kartor eller diagram för att tydliggöra din presentation. Detta är ett utmärkt sätt att visa en kronologisk följd av innehållet och kopplingarna mellan dem. Men försök inte att pressa in för mycket i din presentation. Ta itu med de viktigaste frågorna. Och kom ihåg: inte avvika från ditt huvudsakliga tema.

"Slutet gott, allting gott"

Slutet gott allting gott! Om du har lyckats releverera ända till slutet är det viktigt att avsluta på ett tillfredställande sätt din presentation. Den avslutande delen av din presentation avgör oftast om presentationen blev lyckad. Publiken minns oftast de sista sakerna du säger och dömer dig utifrån dessa. Sammanfatta i korta drag de viktigaste punkterna du har gått igenom. Om du väljer att uttrycka din personliga åsikt, stöd den genom att citera relevanta källor. Avsluta med en minnesvärd sista mening som åhörarna lägger på minnet, exempelvis "från gåspennan till iPad".



3.2.2 Att välja stil och lämpligt språkbruk

Videtext

När du planerar ditt tal måste du ta hänsyn till det språk du ska använda. Din stil och grad av formalitet beror både på temat och din publik.

I skolan eller universitetet består åhörarna oftast av lärare och föreläsare och du kommer att förväntas använda den tekniska terminologin för ditt specifika ämne. Ju mer exakt och relevanta ditt språk är desto fler poäng får du.

Om publiken består mestadels av icke-expert, undvik teknisk jargong. I bästa fall kommer de tror att du försöker att imponera. I värsta fall kommer de inte att förstå vad du pratar om.

Generellt är det alltid bättre att försöka och använda enkla ordformuleringar och konstruktioner även när man ska förklara komplexa idéer. Koncentrera dig på vad som krävs för just din presentation och slös inte orden. Undvika alltför långa, komplexa meningar som kan orsaka... vad sa ja? ... ah ja... att du tappar bort vad du ville säga.

Så, ju mer direkt, okomplicerad och koncis du är, desto mer framgångsrik kommer du att bli.

Text till videon

Vad är att föredra vid tal och presentationer; teknisk terminologi eller enklare ordförråd och konstruktioner?

Text till Studenhandboken

När du planerar ditt tal, måste du ta hänsyn till det språk du ska använda. Din stil och grad av formalitet beror både på temat och din publik.

I skolan eller universitetet består åhörarna oftast av lärare och föreläsare och du kommer att förväntas använda den tekniska terminologin för ditt specifika ämne. Ju mer exakt och relevanta ditt språk är desto fler poäng får du.

Om publiken består mestadels av icke-expert, undvik teknisk jargong. I bästa fall kommer de tror att du försöker att imponera. I värsta fall kommer de inte att förstå vad du pratar om.

Generellt är det alltid bättre att försöka och använda enkla ordformuleringar och konstruktioner även när man ska förklara komplexa idéer. Koncentrera dig på vad som krävs för just din presentation - slös inte orden.

Undvika alltför långa, komplexa meningar som kan få dig att tappa bort vad du ville säga.

Så, ju mer direkt, okomplicerad och koncis du är, desto mer framgångsrik kommer du att bli.



3.3 Experimentet

3.3.1 Analysera andras presentationer

Varför uppfinna något om någon annan redan har gjort det? Ett effektivt sätt att lära sig är att se hur andra människor har redan löst ett problem. I ditt fall innebär detta att analysera hur andra personer har lagt upp sina presentationer. Använda följande mall för anteckning.

Hur presenterades ämnet?	
Hur lyckades talaren fånga publikens uppmärksamhet?	
Hur var talet uppbyggt?	
Vilken typ av språk användes?	
Hur avslutades presentationen?	

Nedan finner du några länkar till intressanta föredrag. Några av videorna har också undertexter och manus.

Källa	TED- Teknik, underhållning och Design
Titel	Taylor Wilson: Japp, jag byggde en kärnfusionsreaktor
Beskrivning	I en 4-minuters samtal beskriver Taylor Wilson hur han vid 14 års ålder, byggde en arbetande fusionsreaktor i föräldrarnas garage (manus).
Länk	www.Ted.com/Talks/taylor_wilson_yup_i_built_a_nuclear_fusion_reactor
Språk	Engelska

Källa	TED- CERN
Titel	Jamie Edwards: Så byggde jag en kärn-reaktor vid 13 års ålder
Beskrivning	Han redogör för de hinder han mötte och hur han försökte övertyga sin rektor att beställa deuterium på ebay.
Länk	http://tedxcern.Web.CERN.ch/video/2014/how-i-Built-Nuclear-Reactor-Age-13
Språk	Engelska



3.3.2 Förbered ditt tal

Välj ett ämne som du vill presentera i skolan eller universitet. Du kan använda dig av mallen nedan, för att hjälpa dig att organisera ditt innehåll, men det finns andra sätt (grafiska bilder, kartor etc.). Använd den som passar dig bäst.

INTRODUKTION

Välkomna publiken	
Presentera dig själv	
Presentera rubriken och innehållet	
Förklara dina mål	
Att få publikens uppmärksamhet...	
- fakta, händelser, statistik	
- retoriska frågor	
- personliga erfarenheter eller berättelse	

UTVECKLING

Förklara ämnet	
- beskriva huvudtanken, fakta, process...	
- ange olika synpunkter	
- jämföra fördelar och nackdelar	
- analysera orsaker till och effekter	
- ge bevis och bekräftar källor	

SLUTSATS

Sammanfatta kort de viktigaste punkterna	
Ge din personliga åsikt	
Avsluta med ett starkt budskap	



3.4 Utvärdera din inläring

Använda följande checklistor för att se till att ditt föredrag är väl strukturerad.

Checklista – för yrkesutbildning och gymnasieskolor (EQF 3/4/5)

FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
Har titeln fångat kärnan i min presentation?			
Finns det en introduktion, argumentation och en slutsats?			
Har inledningen fångat publikens uppmärksamhet?			
Är presentationen upplagt på ett tydligt sätt?			
Är allt innehåll relevant?			
Sammanfattar slutsatser och huvudpunkter?			
Är det lämpligt att inkludera min personliga åsikt?			
Finns det en minnesvärd sista meningen?			



Checklista – för universitet (EQF 6)

FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
Har titeln fånga kärnan i min presentation?			
Finns det en introduktion, argumentation och en slutsats?			
Min inledning redogör tydligt vad jag ska prata om?			
Fångar inledningen publikens uppmärksamhet?			
Är innehållet logiskt strukturerat?			
Är målen tydligt förankrade?			
Förankras all innehåll till huvudtemat i min presentation?			
Är alla viktiga frågor noggrant och tydligt analyserade?			
Stöds uttalanden/idéer av relevanta källor?			
Är källhänvisningen angivet korrekt?			
Genomsyras de olika teman från ett kritiskt förhållningssätt?			
Sammanfattar slutsatserna samtliga huvudpunkter?			
Innehåller slutsatserna mina personliga åsikter och resonemang men även relevant källhänvisning?			
Finns det ett starkt budskap i sista meningen?			
Är språket anpassad till temat, syftet och publiken?			



4 ANVÄND GRAFIK I DIN PRESENTATION

4.1 Upptäck

4.1.1 Varför är en bild värd tusen ord

Videotext

Talesättet "*en bild är värd tusen ord*" förklarar exakt varför du ska prioritera bilder i stället för ord när du förbereder din presentation.

Om du vill förklara hur du träffade USA president, kommer en bild av er två tillsammans att väga tyngst? God afton, herr President...

Att illustrera en bild och koppla till de punkter du vill förmedla ger rätt effekt. Med bilder menar jag fotografier, ritningar, diagram och video. Åhörare kanske inte kommer ihåg vad du sa, men de kommer minnas en meningsfull bild.

Visualisering ger trovärdighet eftersom det muntliga budskapet förstärks och stöds i form av text och bilder.

Att kunna förankra fysiska objekt eller modeller i din presentation tillåter dig att på ett mer effektivt sätt visa hur något fungerar och de kan stimulera publikens intresse.

Om du talar om hur en bro är designad, varför inte göra en modell och visa det som en del av presentationen? Men se till att denna "realia" lätt kan ses av alla i rummet och att det inte är alltför störande.

Det finns tre grundläggande saker att tänka på när du väljer visuella hjälpmedel i din presentation:

För det första måste de förklara dina idéer tydligt.

För det andra måste de göra det lättare för publiken att förstå dina idéer och följa din presentation.

Och sist men inte minst, de måste hjälpa dig att komma ihåg din presentation och hålla dig på rätt spår.

Text till videon

Hur ska du balansera användning av text och bilder i en presentation?

Bilagor

Visuella effekter och deras användning

Utbildningsresurser

Källa	TED TALKS
Titel	Bill Gates: Myggor, malaria och utbildning
Beskrivning	Bill Gates släpper ut myggor på scenen: det är ett utmärkt exempel hur "realia" kan användas under ett föredrag.



Länk	http://www.Ted.com/Talks/bill_gates_unplugged
Språk	SV

Text till Studenhandboken

Talesättet "*en bild är värd tusen ord*" förklarar exakt varför du ska prioritera bilder i stället för ord när du förbereder din presentation.

Du kan leverera ett anmärkningsvärt tal mer effektivt om du associerar rätt bilder med de punkter du vill illustrera. Bilder innehåller fotografier, ritningar, diagram och video. Åhörare kanske inte minns exakt vad du sa, men de kommer minnas en kraftfull, meningsfull bild.

Visualisering ger trovärdighet eftersom det muntliga budskapet förstärks och stöds i form av text och bilder.

Om du förklara hur du träffade ordföranden för USA, skulle inte en bild på er två tillsammans få större effekt?

Att kunna förankra fysiska objekt eller modeller i din presentation tillåter dig att på ett mer effektivt sätt visa hur något fungerar och de kan stimulera publikens intresse.

Om du talar om hur en bro är designad, varför inte göra en modell och visa det som en del av presentationen? Men se till att denna "realia" lätt kan ses av alla i rummet och att det inte är alltför störande.

Om de används väl, kan visuella hjälpmedel förbättra ditt tal, dock kan det få kontraproduktiv effekt om de används fel då det kan leda till att presentationen blir förstörd. Det finns tre grundläggande saker att tänka på när du väljer visuella hjälpmedel i din presentation:

För det första ska de hjälpa till att förklara dina idéer tydligt, att stödja dina argument och att rikta uppmärksamheten på de verkligt viktiga punkterna.

För det andra måste de göra det lättare för publiken att förstå dina idéer och följa din presentation.

Och sist men inte minst, de måste hjälpa dig att komma ihåg din presentation och hålla dig på rätt spår.



4.2 Lär dig mer

4.2.1 Layout- och grafikfunktioner

Videotext

Det finns många olika åsikter och uppfattningar kring tillvägagångssättet att förbereda visuella effekter. Dock är man överens om att de effektivt måste stödja din presentation. Välj ut relevanta begrepp och bilder som ska inkluderas i din presentation.

Använd inte bilder som har mycket innehåll och text.

En bild för varje viktig punkt kommer att vara mer än tillräckligt.

Kom ihåg att grafer eller diagram med statistik brukar ta mycket längre tid att förklara, och för publiken att ta till sig, än bilder med lite information eller en enda bild.

Visa endast fakta och siffror som du tycker är nödvändiga.

Om du inkluderar text, använd korta enkla, direkta meningar.

Ta med relevanta källor och meningsfulla uttalanden.

Håll layout och grafik enkelt. Använd ett stort och tydligt teckensnitt och endast ett par punkter.

Använda specialeffekter, animationer eller videoclips i de fall då de verkligen bidrar till din presentation.

Slös inte din tid på att skapa alltför utarbetade bilder med för mycket detaljer, eller för många bilder, färger, teckensnitt eller animationer. De kommer bara att distrahera publiken från vad du försöker säga.

(Hej, jag är fortfarande här!)

Håll det enkelt hela tiden!

Text till videon

Ta aldrig med alltför utarbetade bilder. Inkludera endast de mest nödvändigaste bitarna av texten och lägg till relevanta bilder till varje textdel.

Bilagor

Förbered grafik: tips och förslag för layout och grafik

Utbildningsresurser

Källa	MindTools
Titel	Att skapa presentationsgrafik
Beskrivning	Artikel med bra tips och förslag på hur du använder visuella hjälpmedel
Länk	www.MindTools.com/pages/article/Creating-presentation-Visuals.htm
Språk	Engelska

Källa	Prezi
Källa titel	Prezi
Beskrivning	Moln-baserade presentationsverktyg



Länk	https://Prezi.com/
Språk	Engelska

Text till Studenhandboken

Det finns många olika åsikter och uppfattningar kring tillvägagångssättet att förbereda visuella effekter. Dock är man överens om att de effektivt måste stödja din presentation.

Välj ut relevanta begrepp och bilder som ska inkluderas i din presentation.

Använd inte bilder som har mycket innehåll och text.

En bild för varje viktig punkt kommer att vara mer än tillräckligt.

Kom ihåg att grafer eller diagram med statistik brukar ta mycket längre tid att förklara, och för publiken att ta till sig, än bilder med lite information eller en enda bild.

Visa endast fakta och siffror som du tycker är jätteviktigt.

Om du inkluderar text, använd korta enkla, direkta meningar.

Ta med relevanta källor och meningsfulla uttalanden.

Håll layout och grafik enkelt. Använd ett stort och tydligt teckensnitt och endast ett par punkter.

Använda specialeffekter, animationer eller videoclips i de fall då de verkligen bidrar till din presentation.

Slös inte din tid på att skapa alltför utarbetade bilder med för mycket detaljer, eller för många bilder, färger, teckensnitt eller animationer. De kommer bara att distrahera publiken från vad du försöker säga.

Håll det enkelt hela tiden!



4.2.2 Upphovsrätt

Videotext

Dina bilder och visuella hjälpmedel kan innehålla text, bilder, video eller grafik som du har tagit från internet eller andra källor.

I detta fall måste du se till att undersöka i förväg om de är upphovsrättsfria. Om de inte är det måste du fråga ägaren om lov innan du väljer att använda de i din presentation.

Du kan inte bara kopiera och klistra in material skrivna av andra och sedan publicera eller lägga upp dem på en webbsida eller på sociala medier.

Om du gör det, kan man genom enkel internetsökning få en uppdatering och du kan bli anklagad för plagiat och ägaren kan kräva ersättning.

Om du använder upphovsrättsfri material bör du ange källan och författaren. Det finns minst tre goda skäl att nämna var materialet kommer ifrån:

Först, det är etiskt rätt att erkänna någon annans arbete.

För det andra, någon i publiken som är intresserad av ditt ämne kommer lättare att kunna hitta det material du har använt.

Och för det tredje om du väljer att referera till tillförlitliga och auktoritativa källor tillför det mer trovärdighet till din presentation.

Text till videon

Se till att i förväg undersöka om materialet du använder är upphovsrättsfria och i så fall ange alltid källan.

Utbildningsresurser

Källa	University of Southampton
Titel	Att erkänna kunskap: en akademisk guide till hur man anger referenser
Beskrivning	En användbar guide utvecklat av University of Southampton som förklarar hur man anger källor och författare.
Länk	www.Southampton.AC.uk/Uni-Life/Learning-Teaching/Skills-Guides.Page
Språk	SV

Källa	Stanford University bibliotek
Titel	Upphovsrätt och rättvis användning
Beskrivning	Hemsidan tillägnat för regler kring upphovsrätt.
Länk	http://FairUse.Stanford.edu/Overview/
Språk	SV

Källa	Creative Commons
-------	------------------



Titel	Creative Commons webbplats
Beskrivning	Creative Commons ger en upphovsrättslicens som tillåter dig att dela och använda material på ett flexibelt sätt. Det finns också en sökmotor som kan hjälpa till att hitta upphovsrättsligt fria resurser på Internet.
Länk	https://creativecommons.org/about
Språk	SV

Text till Studenhandboken

Dina bilder och visuella hjälpmedel kan innehålla text, bilder, videor eller grafik som du har tagit från internet eller andra källor.

I detta fall måste du se till att undersöka i förväg om de är upphovsrättsfria. Om de inte är det måste du fråga ägaren om lov att använda dem.

Du kan inte bara kopiera och klistra in material skrivna av andra och sedan publicera eller lägga upp dem på en webbsida eller på sociala medier.

Om du gör det, kan man genom enkel internetsökning få en uppdatering och du kan bli anklagad för plagiat. och Du kommer att vara skyldig till upphovsrättsligt intrång och ägaren kan kräva ersättning.

Om du använder upphovsrättsfri material, bör du ange källan och författaren. Det finns minst tre goda skäl att nämna var materialet kommer från:

Först, det är etiskt rätt att erkänna någon annans arbete.

För det andra, någon i publiken som är intresserad av ditt ämne kommer lättare att kunna hitta det material du har använt.

Och för det tredje om du väljer att referera till tillförlitliga och auktoritativa källor tillför det mer trovärdighet till din presentation.



4.2.3 Undvik problem med projektorer, datorer och internetanslutning

Videotext

Har du varit med om att din presentation blev förstörd då utrustningen inte fungerade som den ska?

Du kunde inte ansluta din dator till projektorn? Bildens upplösning var fel? Internetanslutning krånglade?

Så där står du framför en publik som nästan utbrister "varför i hela friden har du inte kontrollerat detta innan?"

Därför är det oerhört viktigt att kontrollera allt i förväg.

Kontrollera att datorn när det kopplas till projektorn.

Se till att laserpekarens fungerar korrekt.

Kontrollera internetanslutningen och dess hastighet så att det är snabbt nog för dig.

Kontrollera att bilderna lätt kan ses av alla i rummet. (Ursäkta, där borta, kan du se ok? Tack.

Ha alltid en backup plan. Om tekniken strular måste du vara beredd att leverera en bra presentation utan visuella hjälpmedel!

Nej, det finns ingen anledning för det... lita bara på dig själv.

Text till videon

Det hjälper inte att bli arg på tekniken om projektorn eller datorn inte fungerar. Kontrollera all utrustning i förväg. Och vara redo att leverera en presentation utan visuella hjälpmedel!

Utbildningsresurser

Källa	Microsoft
Källa titel	Ansluta en projektor (gäller för Windows 7)
Beskrivning	Hur du ansluter till en projektor
Länk	http://Windows.microsoft.com/en-pH/Windows7/Connect-to-a-Projector
Språk	SV

Källa	University of Maryland
Källa titel	Ansluta din Mac till en projektor
Beskrivning	Hur du ansluter en Mac till en projektor
Länk	http://www.Arch.UMD.edu/tutorial/how-Connect-your-Mac-Projector
Språk	SV

Text till Studenthandboken

Har din presentation någonsin varit förstört eftersom utrustningen inte fungerar?



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Du kunde inte ansluta din dator till projektorn? Bildens upplösning var dåligt? Eller du kunde inte ansluta till Internet? Och det finns du står framför en publik som tänker "varför i hela friden inte de kolla detta innan?"

Jag är säker på att du kommer ihåg exakt hur desperat du kände. Och om det aldrig har hänt med dig, se till att det aldrig gör!

Så, när du planerar ett föredrag med grafik, kolla in lokalen och all utrustning du behöver.

Kontrollera att datorn är kompatibel med projektorn. Kontrollera att fjärrkontrollen och laserpekarens fungerar korrekt.

Om du behöver en Internet-anslutning, kontrollera att du kan komma åt den och, vid behov be om ett användar-ID eller lösenord att logga in.

Om möjligt, göra slutprov och projicera bilderna på skärmen innan presentationen. Kontrollera att de lätt kan ses av alla i rummet. På så sätt kan du glömma om utrustning och fokusera på ditt föredrag och din publik.

Och har alltid en backup plan. Eftersom om tekniken kan du, måste du vara beredd att använda din Plan B och leverera en bra presentation utan visuella hjälpmedel!



4.2.4 Presentation med visuella effekter

Videotext

Det viktigaste att komma ihåg då man använder sig av visuella effekter är att du alltid måste vara i centrum för uppmärksamheten. Publiken ska fokusera på dig medan du står och pratar och det är upp till dig att avgöra när dess uppmärksamhet ska förflyttas till bildspelet som du redogör för.

Därför måste du se till att visuellt förankra din presentation.

Visa dem bara bilderna då du hänvisar till dem.

Läs inte direkt från bilder.

Vänd aldrig publiken ryggen.

Håll alltid ögonkontakt med din publik.

Om du vill kunna förflytta dig i salen använd en fjärrkontroll för att ändra bilder så du behöver inte vara nära datorn.

Även om laserpekaren är ett intressant verktyg ska den inte användas för att visa irrelevanta detaljer... eller förblinda din publik.

Och ett sista förslag: om du vill dela ut åhörarkopior, vänta till slutet av presentationen för risken finns att om du väljer att dela de tidigare att alla tittar ner och läser de istället för att uppmärksamheten ska vara på dig och ditt tal.

Text till videon

Vad bör publiken fokusera på dina bilder eller dig?

Bilagor

Användbara fraser att använda när du refererar till visuella effekter

Text till Studenhandboken

Det viktigaste att komma ihåg då man använder sig av visuella effekter är att du alltid måste vara i centrum för uppmärksamheten. Publiken ska fokusera på dig medan du står och pratar och det är upp till dig att avgöra när dess uppmärksamhet ska förflyttas till bildspelet som du redogör för.

Därför måste du se till att visuellt förankra din presentation.

Visa dem bara bilderna då du hänvisar till dem.

Träna i förväg vad du ska säga på varje bild. På detta sätt kommer du att kunna kasta en blick på varje bild och veta exakt vad du vill säga.

Läs inte direkt från bilder och vänd aldrig publiken ryggen. Med andra ord se till att bevara ögonkontakt med din publik.

Om du vill kunna förflytta dig i salen använd en fjärrkontroll för att ändra bilder så du behöver inte vara nära datorn.



Och ett sista förslag: om du vill dela ut åhörarkopior, vänta till slutet av presentationen för risken finns att om du väljer att dela ut de tidigare att alla tittar ner och läser de istället för att uppmärksamheten ska vara på dig och ditt tal.

4.3 Experimentet

4.3.1 Förbered den visuella upplevelsen

Förbered din presentation med visuella effekter som du planerar att hålla på en skola eller universitet.

Innan du börjar, bestäm vad du ska säga för varje bild. I den vänstra kolumnen antecknar du innehållet (bilder, diagram, etc.) som kommer att omfattas; i andra kolumnen skriv texten eller nyckelord i din presentation. På detta sätt, vet du vad du ska säga till varje bild (se de bifogade exempel nedan).

Efter det, kan du skapa layouten till bilderna och fylla dem med korta text eller bilder som bäst stöder din presentation. Välj programvara eller molntjänsten som du känner dig mest bekväm med.

Beskrivning av innehållet i dina bilder	Texten eller nyckelord i din presentation
Introduktion Få publikens uppmärksamhet Sammanfatta innehållet	
Bild 1	
Bild 2	
Utveckling Visa fakta, data, etc.	
Bild 3	
Bild 4	
Bild 5	
Bild 6-	
Bild 7-	
Bild...-	
Slutsats Sammanfatta de viktigaste punkterna i presentationen	



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Avsluta med ett starkt budskap	
Bild...-	
Bild...	

Bilagor:

Exempel på planering och innehållet i bilder [\[word\]](#) [\[pdf\]](#)

Exempel på en presentation [\[PowerPoint\]](#)



4.4 Utvärdera din inläring

Använda följande checklista för att vara på den säkra sidan att presentationen går i rätt riktning

CHECKLISTA			
FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
Har du beräknat tiden som krävs att presentera med visuella effekter?			
Har du förberett en kommentar för varje bild?			
Har du kontrollerat utrustningen? Dator, projektor, internetanslutningen?			
Finns det en bild som presentera huvudtemat?			
Är den visuella effekten tillräcklig för att synas tydligt av alla i rummet?			
Har du använt samma layout och grafik för alla dina bilder?			
Finns det en tydlig kontrast mellan bokstäver och bakgrunden?			
Är teckensnittet tillräckligt stort för att enkelt läsas av alla i publiken?			
Finns det sex punkter eller mindre?			
Stöder bilder och diagram din presentation?			
Är bilder och texter lätta att förstå?			
Finns det en sista bild med ett avslutande budskap?			
Har du sett till du inte göra intrång i upphovsrätten?			



5 ANDNINGSTEKNIK VID offentliga tal

5.1 Upptäck

5.1.1 Varför är andningen så viktig i offentliga tal?

Videotext

Om du frågar skådespelare att rangordna de viktigaste tekniker som de använder i sina jobb, kommer "andningen" högt upp på listan.

På samma sätt spelar andningen en nyckelroll i offentliga tal.

Genom att andas ordentligt kan du avsevärt förbättra kvaliteten på din röst. Det hjälper dig att anpassa din röst lättare, och att få rätt tempo och tonhöjd. Och det innebär också att du kan pausa mer effektivt.

Djup, regelbunden andning minskar spänningen. Du känner dig mer säker och kan fokusera bättre. Kontrollerad andning hjälper dig hantera kritik bättre, ta itu med kluriga frågor och argumentera kring din ståndpunkt.

Att kunna leverera ett tal kräver många färdigheter, men en utgångspunkt är kanske att veta hur du ska andas ordentligt. Och precis som andra färdigheter, är det något du kan lära dig.

Så, om du vill tala offentligt, måste du kunna anpassa din andning. Inte bara när du talar, men också när du sjunger, gör sport eller andra fysiska aktiviteter. Du kommer snabbt att inse att om du kan styra din andning, du kommer att prestera bättre när du för samtal.

Text till videon

Att kunna andas korrekt är avgörande om du ska hålla offentliga tal.

Text till Studenhandboken

Om du frågar skådespelare att rangordna de viktigaste tekniker som de använder i sina jobb, kommer "andningen" högt upp på listan.

På samma sätt spelar andningen en nyckelroll i offentliga tal.

Genom att andas ordentligt kan du avsevärt förbättra kvaliteten på din röst. Det hjälper dig att anpassa din röst lättare, och att få rätt tempo och tonhöjd. Och det innebär också att du kan pausa mer effektivt.

Djup, regelbunden andning minskar spänningen. Du känner dig mer säker och kan fokusera bättre. Kontrollerad andning hjälper dig hantera kritik bättre, ta itu med kluriga frågor och argumentera kring din ståndpunkt.



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Att kunna leverera ett tal kräver många färdigheter, men en utgångspunkt är kanske att veta huru ska andas ordentligt. Och precis som andra färdigheter, är det något du kan lära dig.

Så, om du vill tala offentligt, måste du kunna anpassa din andning. Inte bara när du talar, men också när du sjunger, gör sport eller andra fysiska aktiviteter. Du kommer snabbt att inse att om du kan styra din andning, du kommer att prestera bättre när du för samtal.



5.2 Lär dig

5.2.1 Andas korrekt

Videotext

Om du vill lära dig att andas ordentligt, är det viktigt med korrekt hållning.
Nej, inte stå sådär! Du är inte en säck potatis.
Stå upp rak, nej, inte så stel... du är inte på slagsfältet!
Koppla av, står med din vikt fördelat på båda fötterna, med knäna avslappnande.
Lägg fram ditt bäcken, räta ut ryggen och slappna av i axlarna.
Du skall inte titta på golvet eller i taket. Titta rakt framför dig.
OK, det är mycket bättre!
Nu låt oss se hur man andas ordentligt.
Lägga handen på magen. Nej, inte där, lite högre. Det är rätt.
Andas alltid in genom näsan. Fyll buken med luft. Du ska också känna din hand framåt lite.
Håll andan en stund.
Andas ut långsamt genom munnen, spänn magmusklerna.
Anta att du är ett dragspel eller, ännu bättre, en ballong fylld med luft.
Föreställ dig buken. När ljudet går ut... är magen platt... ok kanske är det inte ett bra exempel. Föreställ dig att du är ett dragspel.
Försök få en viss vana.
Din andning bör vara långsam och djup.
OK, det är bra.
Men naturligtvis, du behöver inte lämna din hand på magen! Du är inte gravid.

Text till videon

Några praktiska tips om hur man kan träna andningen.

Utbildningsresurser

Källa	Royal National Theatre UK
Titel	Vocal uppvärmning - andas
Beskrivning	Online andningslektioner framtagna av Nationell teater. De är mycket användbara för alla som vill förbättra sin kommunikationsförmåga.
Länk	http://www.nationaltheatre.org.uk/video/Vocal-Warm-Up-1-Breathing
Språk	Sv



5.2.2 Andning och tal

Videotext

Innan du börjar ditt tal, ta ett djupt andetag.

Du måste känna att du har tillräckligt med luft i lungorna.

Andas ut när du talar ditt första ord och gör en kort paus mellan varje mening och fyll dina lungor med luft.

Talar inte för fort för då blir du andfådd och syre når inte till din hjärna och du börjar känna yrsel och förlorar kontroll. Höger, var var jag? Ah ja, ett djupt andetag att rensa sinnet och starta igen.

Var inte rädd att ta längre pauser än vad du normalt gör. ... De tillåter dig att andas djupt... De hjälper dig att slappna av och släppa spänningar... De ger dig tid att tänka vad du ska säga därefter. ... Och att välja de bästa orden... De lägger en dramatisk kvalitet... Och din publik kan även tro... att du reflekterar ett steg djupare innan du uttalar dig ...

Men ibland... prata du alltför... långsamt... med långa... pauser på fel... ställen...

OK, du går långsamt framåt, men du är andfådd ändå! I detta fall ihåg att andas med näsan när du avslutar en mening och andas långsamt när du talar.

Öva genom att läsa några texter högt och varje gång du känner dig lite andfådd, ta en lång paus och ett par djupa andetag, lik en dykare innan han dyker i vatten.

Du kommer att se att allt går mycket smidigare.

Text till videon

Glöm aldrig att andas ordentligt när du levererar ett tal till publik

Text till Studenhandboken

Innan du börjar ditt tal, ta ett djupt andetag.

Du måste känna att du har tillräckligt med luft i lungorna.

Andas ut när du talar ditt första ord och gör en kort paus mellan varje mening och fyll dina lungor med luft.

Var inte rädd att ta längre pauser än vad du normalt gör. ... De tillåter dig att andas djupt... De hjälper dig att slappna av och släppa spänningar... De ger dig tid att tänka vad du ska säga därefter. ... Och att välja de bästa orden... De lägger en dramatisk kvalitet... Och din publik kan även tro... att du reflekterar ett steg djupare innan du uttalar dig ...

Men ibland... prata du alltför... långsamt... med långa... pauser på fel... ställen...

OK, du går långsamt framåt, men du är andfådd ändå! I detta fall ihåg att andas med näsan när du avslutar en mening och andas långsamt när du talar.

Öva genom att läsa några texter högt och varje gång du känner dig lite andfådd, ta en lång paus och ett par djupa andetag, lik en dykare innan han dyker i vatten.



Du kommer att se att därefter blir allt mycket lättare.

5.3 Experimentet

5.3.1 Öva på andningsteknik

Ett effektivt sätt att lära sig och öva på andningen är att se några praktiska exempel.

På YouTube, finns det massor av filmer som lär dig hur man andas ordentligt. Skriv i sökfältet "andningsteknik" och du kommer att få många relevanta träffar som är användbara. Utöver klipp att tala inför publik, kommer du även att hitta andningsteknik för sång, sport eller andra fysiska aktiviteter.

5.4 Utvärdera din inläring

Använd följande checklista för att se om du har korrekt andningsteknik

CHECKLISTA			
FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
Du andas in genom näsan?			
Din mage vidgas när du andas in?			
Håller du dina axlar still medan du andas in?			
Andas du genom munnen?			
Arbetar dina magmuskler medan du andas?			



6 Använd rösten

6.1 Upptäck

6.1.1 Din röst är du

Videotext

Du har någonsin undrat...

DRINNG

DRINNG

DRINNG

Hej!

Ja, det är rätt det är jag, rösten från Speak Easy

Ah du kände igen min röst.

Självklart. Det är våra röster som bäst representerar oss. De är direkt igenkännbara.

Ja, din röst ska passa in i kontexten utifrån det ordförråd du använder. Självklart, om du säger något roligt, bör din röst låta glad; exakt, om du säger något sorgligt, måste din röst låta mer allvarligt. Det är verkligheten.

Ja, använd din röst för att få fram rätt känslor i det du säger. Uuh, lyssnaren måste känna att det är vad du verkligen tycker. Om inte, så kommer du att låta falskt och det blir inte lika övertygande.

Och framför allt använd inte alltid samma tonfall. Om du inte varierar din ton, rytm och volym, kommer ingen att lyssna på dig.

Naturligtvis kan du lära dig att använda din röst också. Det kräver inte alltför stor ansträngning och du kan hitta hundratals situationer att öva på. När man till exempel talar till sina vänner, familj eller, om du är lite blyg och föredrar en okritisk publik, ditt sällskapsdjur!

Ah ursäkta, jag måste lämna dig nu... ja jag berättade precis för min hund om min nya chef... ledsen hejdå.

Tja, som sagt, tydligen är hans skällning mycket värre än hans bett, första intrycket är hemskt men han har faktiskt...

Text till videon

Har du någonsin undrat vad utmärker just dig än någon annan? Du kanske tycker det är ditt ansikte. Men det är det inte. Det är din röst.

Utbildningsresurser

Källa	Royal National Theatre UK
Titel	Röst



Beskrivning	Online lektioner från Nationalteatern som lär dig hur man använder rösten för att agera. De är mycket användbara även för alla som vill förbättra sin kommunikationsförmåga.
Länk	http://www.nationaltheatre.org.uk/backstage/Voice
Språk	Sv

Källa	YouTube
Nyckelord	Röstteknik för offentliga tal
Beskrivning	På Youtube finns det en hel del användbara klipp som lär ut hur man använder rösten på ett effektivt sätt vid offentliga tal.
Länk	www.youtube.com
Språk	Sv

Text till Studenhandboken

När du ringer mig, kan jag inte se dig, men jag känna igen omedelbart din röst. Det är våra röster som bäst representerar oss.

Röst, och hur vi använder den, kan ha en större effekt på lyssnaren än de faktiska ord du använder.

Precis som kläder måste passa din kropp, så anpassas din röst utifrån det du säger. Om du säger något roligt, bör din röst låta glad; Om du säger något sorgligt, måste din röst låta mer allvarligt.

Du kan inte säga "*Åh, det var det mest fantastiska som någonsin har hänt mig!*" med en röst från andra sidan graven.

Använd din röst för att generera känslor lämpligt att vad du säger. Lyssnaren måste känna att det är vad du verkligen tycker. Om inte, låter du falskt och inte lika övertygande.

Framför allt undvik att tala med en monoton ton. Om du inte varierar din ton, rytm och volym, kommer ingen att lyssna till dig.

Korrekt användning av rösten är viktigt inom alla områden av våra liv, i offentliga tal är det oundgängligt. Som med andra färdigheter, kan vi alla lära oss hur man kan förbättra kvaliteten på våra röster. Det kräver inte alltför stor ansträngning och du kan hitta hundratals situationer att träna på. När du talar med dina vänner, familj eller, om du föredrar en okritisk publik, dina sällskapsdjur!



6.2 Lär dig mer

6.2.1 Tala högre tack!

Videotext

Precis när du har kommit igång med presentationen är det någon i publiken som utropar...

"Tala högre! Vi kan inte höra dig!"

Riktigt irriterande, inte sant? Du har förberett allt, du är fokuserad, avslappnad, och plötsligt börjar saker att gå fel.

Dessutom, när du fortsätter börjar din röst darra, du blir nervös och osäker på vad du ska säga och din vision suddas ut...

För att undvika detta, se till att alla kan höra dig. Fråga: kan ni höra mig där borta? *Eh?*

Hur kan jag se till att jag talar tillräckligt högt? Prova att träna med någon annan. *Högre!*

Kolla om de kan höra på nära håll. Kan du höra mig om jag talar så högt? *Vad?*

Men även längre bort. Kan du höra mig om jag talar så här eller är det lite svårt att höra?

Och om du verkligen vill tala långt ifrån behöver du anpassa din röst tills de kan höra dig tydligt.

Du, hann du med allt eller måste jag upprepa det igen? *Ahh, sorry...*

Text till videon

Innan du börjar ett föredrag inför publik, se till att alla kan höra dig!

Text till Studenthandboken

Precis när du har kommit igång med presentationen är det någon i publiken som utropar...

"Tala högre! Vi kan inte höra dig!"

Riktigt irriterande, inte sant? Du har förberett allt, du är fokuserad, avslappnad, och plötsligt börjar saker att gå fel.

Dessutom, när du fortsätter börjar din röst darra, du blir nervös och osäker på vad du ska säga.

För att undvika detta, lär dig att styra din röst. Du måste få rätt volym. Vara medveten om hur högt du normalt talar. Träna med någon. Se om de kan höra dig, inte bara på nära håll, men även från längre håll.

Du måste justera din röst tills de kan höra dig tydligt. Gör det utan att skrika. På detta sätt kommer du att upptäcka hur långt din röst hörs.



6.2.2 Göra ord mer levande

Videotext

Så du har förberett ett riktigt bra presentation. Du har ett intresseväckande ämne, välformulerat tillsammans med minnesvärda bitar och några fina citat, som styrks med några fantastiska bilder.

Tja, hur i hela världen kunde du förstöra allt detta goda arbete?

Ja, rätt enkelt faktiskt. Bara genom att tala med en platt, monoton röst utan någon intonation. Den röst som jag använder i dagsläget bygger på samma tonhöjd. Att lyssna på någon som talar så här är plågsamt, ja du har rätt det är verkligen outhärdligt, se till att jag håller munnen stängd!

Hemligheten är att ändra pitch och tonfallet i din röst. De gör din röst mer uttrycksfull. Precis som när du sjunger, använd noter från hög till låg.

Så under din presentation använd olika röstläge beroende på vad du säger.

Försök att sätta lite passion i dina ord eller visa att du verkligen tror det du säger. När du redogör för enkel fakta och data bör din röst vara tydlig och auktoritär. Din röst kommer att bli mer nyanserad när du beskriver något du känner passion för.

Att få denna effekt måste du ändra tonen, rytm och hastighet på din presentation.

Och snälla mumla inte. Uttala alltid orden tydligt, och utan att sätta handen framför munnen. Jag upprepar snälla mumla inte och uttala allt tydligt utan att sätta handen framför munnen.

När du levererar en presentation inför publik, försök att sätta lite musik i dina ord och människor kommer att lyssna på dig med mer vilja.

Text till videon

Vad är det bästa sättet att förstöra ditt föredrag?

Utbildningsresurser

Källa	BBC
Titel	Resan
Beskrivning	Två välkända brittiska skådespelare, Steve Coogan och Rob Brydon, visar sina extraordinära vokala färdigheter utifrån improviserade samtal i en roadmovie.
Länk	http://www.BBC.co.uk/programmes/b00vsvv5/clips
Språk	Engelska

Text för Studenthandboken



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Du har förberett en riktigt bra presentation. Du har ett intresseväckande ämne, välformulerat tillsammans med minnesvärda bitar och några fina citat, som styrks med några fantastiska bilder.

Tja, hur i hela världen kunde du förstöra allt detta goda arbete?

Ja, rätt enkelt faktiskt. Bara genom att tala med en platt, monoton röst utan någon intonation. Den röst som jag använder i dagsläget bygger på samma tonhöjd. Att lyssna på någon som talar så här är plågsamt, ja du har rätt det är verkligen outhärdligt, se till att jag håller munnen stängd!

Hemligheten är att ändra pitch och tonfallet i din röst. De gör din röst mer uttrycksfull. Precis som när du sjunger, använd noter från hög till låg.

Så under din presentation använd olika röstläge beroende på vad du säger.

Försök att sätta lite passion i dina ord eller visa att du verkligen tror det du säger. När du redogör för enkel fakta och data bör din röst vara tydlig och auktoritär. Din röst kommer att bli mer nyanserad när du beskriver något du känner passion för.

Att få denna effekt måste du ändra tonen, rytm och hastighet på din presentation.

Och snälla mumla inte. Uttala alltid orden tydligt, och utan att sätta handen framför munnen. Jag upprepar! Snälla mumla inte och uttala allt tydligt utan att sätta handen framför munnen.

När du levererar en presentation inför publik, försök att sätta lite musik i dina ord och människor kommer att lyssna på dig med mer vilja.



6.2.3 Ljudet av tystnaden

Videotext

Vad består ett tal av? Ord, naturligtvis som byggs upp enligt fraser och meningar. Och det är allt? Absolut inte! Jag tror att du har glömt pauser. Tystnaden. Och pauser har oftast samma värde som ord.

Det finns olika typer av paus som kan användas på en mängd olika sätt och att uppnå olika mål.

För det första använder vi korta pauser som skiljetecken. Du kan använda dem för att andas. De signalerar till publiken i början och slutet av en fras eller mening.

Sedan finns det längre pauser. Dessa används innan vi börjar en ny mening, de ger intrycket att vad som kommer närmast är viktigt. Längre pauser kan också betyda att du har slutfört en del av ditt föredrag. Eller att du vill att din publik ska reflektera över vad du just har sagt. Aktörer använder längre pauser för att öka den dramatiska eller komiska effekten av vad de ska säga. Med andra ord används dessa längre pauser att betona vad du just har sagt eller vad du ska säga.

Och kom ihåg! Om du pratar på utan att ha några pauser kommer dina åhörare att ge upp efter några minuter.

Text till videon

Tystnad är guld!

Text för Studenthandboken

Vad består ett tal av? Ord, naturligtvis som byggs upp enligt fraser och meningar. Och det är allt? Absolut inte! Jag tror att du har glömt pauser. Tystnaden. Och pauser har oftast samma värde som ord.

Det finns olika typer av paus som kan användas på en mängd olika sätt och att uppnå olika mål. För det första använder vi korta pauser som skiljetecken. Du kan använda dem för att andas. De signalerar till publiken i början och slutet av en fras eller mening.

Sedan finns det längre pauser. Dessa används innan vi börjar en ny mening, de ger intrycket att vad som kommer närmast är viktigt. Aktörer använder längre pauser för att öka den dramatiska eller komiska effekten till vad de ska säga.

Längre pauser kan också betyda att du har slutfört en del av ditt föredrag. Eller att du vill att din publik ska reflektera över vad du just har sagt.

Med andra ord används dessa längre pauser för betoning.

Och kom ihåg! Om du väljer att prata på utan några uppehåll så bör du vara medveten om att din publik kommer att ge upp efter några minuter.



6.2.4 ... Eh... Er... Du vet...

Videotext

OK då rätt... Umm ja ok som sagt... du vet, quill pennan... eller låt oss säga... um jag är inte säker på om det är så verkligen... en gås quill du vet... bra ändå jag typ av finns det errr upp i ja upp i fjällen som... och ja så... err tror du de har gäss du vet upp i bergen? ... Ja, rätt... Din presentation ska inte vara alltför stel och formell men samtidigt så bör du vara medveten om att det är inget småprat med vännerna på krogen!

Uttryck som um... erm... uhuh... du vet... slags, etc. är naturliga inslag i alla informella dialoger.

Och några av dessa "uttryck" har en plats i föredrag och presentationer.

Till exempel, om någon inte håller med dig, är det helt normalt att svara "Ja... det är en mycket bra poäng."

Dessa uttryck har olika syften beroende i vilket sammanhang de används. "Ok" används när du signalerar att du påbörjar eller "Ja" för att visa att du är på väg att ge ett motstridigt eller negativt svar.

I formellt skriftspråk uppmuntrar inte lärare att börja meningar med "Och". Men i formella sammanhang är det helt normalt att gå vidare till din nästa idé med "Och..."

Men som med alla uttryck, är det ett stort misstag att använda uttrycken för ofta.

Se till att familj och vänner lyssnar på, och se till att spela in dig själv det kommer att hjälpa dig att identifiera ord eller uttryck som du använder för ofta.

Gör en "undvika uttryck listan" och försök använda dem mindre eller undvik dem helt och hållet.

Kom ihåg, "tystnad är guld" så när du avslutar en mening eller ett långt avsnitt, börja inte med "jaaah", håll bara tyst.

Och pausa.

Publiken kommer att uppskatta det!

Text till videon

Ha rätt balans mellan formellt och informellt! Vara medveten om de ljud och talspråkliga uttryck du ofta använder och se till att du inte överdriver med dem.

Text för Studenthandboken

Din presentation ska inte vara alltför stel och formell men samtidigt så bör du vara medveten om att det är inget småprat med vännerna på krogen!



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Uttryck som um... erm... uhuh... du vet... slags, etc. är naturliga inslag i alla informella dialoger.

Och några av dessa "fillers" har en plats i föredrag och presentationer.

Till exempel, om någon inte håller med dig, är det helt normalt att svara "Ja... det är en mycket bra poäng."

Dessa uttryck har olika syften beroende i vilket sammanhang de används. "Ok" används när du signalerar att du påbörjar eller "Ja" för att visa att du är på väg att ge ett motstridigt eller negativt svar.

I formellt skriftspråk uppmuntrar inte lärare att börja meningar med "Och". Men i formella sammanhang är det helt normalt att gå vidare till din nästa idé med "Och..."

Men som med alla uttryck, är det ett stort misstag att använda uttrycken för ofta.

Se till att familj och vänner lyssnar på, och se till att spela in dig själv det kommer att hjälpa dig att identifiera ord eller uttryck som du använder för ofta.

Gör en "undvika uttryck listan" och försök använda dem mindre eller undvik dem helt och hållet.

Kom ihåg, "tystnad är guld" så när du avslutar en mening eller ett långt avsnitt, börja inte med "jaaah", håll bara tyst. Pausa. Publiken kommer att uppskatta det!



6.3 Experimentet

6.3.1 Hur låter din röst?

Det finns ett mycket enkelt sätt att förbättra din röst: vänja sig vid att lyssna på den. Du måste vara medveten om ljudet av din egen röst.

Så varje gång du måste förbereda en presentation eller föredrag spela in din röst och lyssna på den. Eller välj vissa litterära texter, som några dikter eller prosa skrifter, att läsa högt ur och spela in.

Tala eller läs med hög röst som om du satt framför en publik i en stor sal.

Först då kommer du ha en chans att förstå vad som inte är helt rätt och göra nödvändiga justeringar.



6.1 Utvärdera din inläring

Lyssna på dina inspelningar och använd följande checklistor för att se till att du använder din röst effektivt

CHECKLISTA			
FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
VOLYM			
Är din röst hög nog för att det ska höras tydligt?			
TONAR			
Varierar du ditt tonfall?			
TAKT OCH RYTM			
Talar du i rätt takt? Inte för fort, inte för långsam, men att det synkas med vad du säger?			
Varierar du din takt och rytm?			
Pausar du på lämpligt sätt?			
UTTAL			
Är ditt uttal tydligt och korrekt?			
ANVÄNDNING AV... Eh... Ja... Och... Du vet...			
Har du minskat antalet "uttryck" med Jaa... hmm...			



7 Att använda kroppsspråket

7.1 Upptäck

7.1.1 Kroppsspråket

Videotext

Vi vet alla att det inte är bara vad vi säger som människor reagerar på, utan också vårt kroppsspråk.

Vi kan ofta förstå vad en person tänker eller känner bara genom att titta på deras ansikte. Vi kan berätta om någon är glad, ledsen, uttråkad eller arga. Vi behöver inte orden. Vi vet redan.

Så folk kommer inte bara att lyssna till era ord, men de kommer också ta hänsyn till alla dessa andra tecken både positiva eller negativa.

Din hållning kan inte bara påverka andra människors uppfattningar om dig, men kan också ge eller minska ditt eget självförtroende.

Så om du vill känna dig säker och tänka positivt under en föreläsning, bör du placera fötterna rakt på golvet, stå rakt, med axlarna tillbaka och huvudet hålls hög och titta direkt på publiken.

Oh ja och... Glöm inte att andas.

Text till videon

Glöm inte kroppsspråk. Människor kommer inte bara att lyssna till era ord, men de kommer också plocka upp på många andra tecken som påverkar dem både positivt eller negativt.

Utbildningsresurser

Källa	TED TALKS
Titel	Ditt kroppsspråk formarr vem du är av Amy Cuddy
Beskrivning	Kroppsspråk påverkar hur andra ser oss, men den kan också ändra hur vi ser på oss själva. Socialpsykologen Amy Cuddy visar hur "power poserar" – står i en hållning av förtroende, även när vi inte känner mig säker – kan påverka testosteron och kortisol nivåer i hjärnan, och även kan påverka våra möjligheter till framgång.
Länk	https://www.Ted.com/Talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are
Språk	SV

Text för Studenthandboken



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Vi vet alla att det inte är bara vad vi säger som människor reagerar på, utan också vårt kroppsspråk.

Vi kan ofta förstå vad en person tänker eller känner bara genom att titta på deras ansikte. Vi kan berätta om någon är glad, ledsen, uttråkad eller arga. Vi behöver inte orden. Vi vet redan.

Dessutom kan vi ibland också upptäcka om någon inte är uppriktig när det finns en obalans mellan de ord den använder och dess ansiktsuttryck eller kroppsspråk.

Så folk kommer inte bara att lyssna till era ord, men de kommer också ta hänsyn till alla dessa andra tecken både positiva eller negativa.

Dock finns det ett annat mindre känd tillvägagångssätt där vi genom kroppsspråket kan påverka våra offentliga presentationer. Detta sätt bidrar även till bättre självförtroende.

Din hållning kan inte bara påverka andra människors uppfattningar om dig, men kan också ge eller minska ditt eget självförtroende. Normalt tror vi att våra tankar, känslor och rädslor påverkar hur vi beter oss gentemot andra människor men det verkar som motsatsen också är relevant.



7.2 Lär dig

7.2.1 Ögonkontakt med publiken

Videotext

När du pratar med någon, åt vilket håll brukar du titta?

På deras fötter?

Över axeln mot en avlägsen punkt på horisonten?

Eller någonstans över deras huvud?

För att upprätthålla kommunikationen är det viktigt att du har ögonkontakt, annars kommer de flesta att sluta lyssna på dig efter en stund.

"Jag kan inte tro hur många människor det finns här! Vem ska jag titta på?"

Börja först med människor som är närmast dig, eller människor som redan tittar på dig.

Därefter få ögonkontakt med hela publiken. Du måste prata och involvera alla. Och när du har något riktigt viktigt att säga, gör en kort paus och titta på alla deltagare.

Det är ett bra sätt att skapa lite spänning så dina lyssnare kommer att vara ännu mer intresserade av vad som kommer därefter.

Och slutligen, när du har avslutat din presentation, kasta en snabb blick på samtliga deltagare innan du lämnar scenen.

Tack, tack, tack, tack...

Text till videon

När du pratar med någon, åt vilket håll brukar du titta?

För att upprätthålla kommunikationen är det viktigt att du har ögonkontakt, annars kommer de flesta att sluta lyssna på dig efter en stund.

Text för Studenthandboken

När du pratar med någon, åt vilket håll brukar du titta?

På deras fötter? Över axeln mot en avlägsen punkt på horisonten? Eller någonstans över deras huvud?

För att upprätthålla kommunikationen är det viktigt att du har ögonkontakt, annars kommer de flesta att sluta lyssna på dig efter en stund.

Börja först med människor som är närmast dig, eller människor som redan tittar på dig. Glöm inte att ha ögonkontakt med din lärare eller exiministrator. När du har något riktigt viktigt att säga, gör en kort paus och titta på alla deltagare. Det är ett bra sätt att skapa lite spänning så dina lyssnare kommer att vara ännu mer intresserade av vad som kommer därefter.

Och slutligen, när du har avslutat din presentation, kasta en snabb blick på samtliga deltagare innan du lämnar scenen.



7.2.2 Vad gör jag med mina händer vid en presentation?

Videotext

Ja, vad gör jag med mina händer under en föreläsning? Det är en bra fråga. Jag vet inte hur du upplever det men det har alltid varit ett problem för mig.

Om du håller en föreläsning om olika beteende är det inte en bra idé att klia sig i huvudet eller andra delar av kroppen.

Man kan säga "Tja, jag är knappast medveten att jag gör det, gör jag verkligen det?" men du skulle bli förvånad över hur ofta människor är omedvetna om vad de gör med sina händer och fingrar tills någon påpekar det.

Det går bra att använda händerna men bara som ett samspel i föreläsningen. Hand i hand.

Du kan till exempel använda fingrarna för att presentera en lista med viktiga punkter eller en sekvens av aktiviteter.

Använd dina händer eller fingrar i syfte att bättre kunna beskriva ändamålet. Eller sära på dina armar om du beskriver något stort.

Eller för att kommunicera en övertygelse eller något du verkligen tror.

Gester kan ha en betydande inverkan på publiken.

Så lär dig att kontrollera dina gester. Det är inte så svårt och du kommer att dra nytta av detta under din presentation.

Text till videon

Du skulle bli förvånad över hur ofta människor är omedvetna om vad de gör med sina händer och fingrar tills någon påpekar detta. Lär dig att kontrollera dina gester och se om du gör några instinktiva gester som du behöver utesluta.

Text för Studenthandbok

Ja, vad gör jag med mina händer under en föreläsning? Det är en bra fråga. Jag vet inte hur du upplever det men det har alltid varit ett problem för mig.

Ja, vad gör jag med mina händer under en föreläsning? Det är en bra fråga. Jag vet inte hur du upplever det men det har alltid varit ett problem för mig.

Om du håller en föreläsning om olika beteende är det inte en bra idé att klia sig i huvudet eller andra delar av kroppen.

Man kan säga "Tja, jag är knappast medveten att jag gör det, gör jag verkligen det?" men du skulle bli förvånad över hur ofta människor är omedvetna om vad de gör med sina händer och fingrar tills någon påpekar det.

Det går bra att använda händerna men bara som ett samspel i föreläsningen. Hand i hand.



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Du kan till exempel använda fingrarna för att presentera en lista med viktiga punkter eller en sekvens av aktiviteter.

Använd dina händer eller fingrar i syfte att bättre kunna beskriva ändamålet. Eller sära på dina armar om du beskriver något stort.

Eller för att kommunicera en övertygelse eller något du verkligen tror.

Gester kan ha en betydande inverkan på publiken.

Så lär dig att kontrollera dina gester. Det är inte så svårt och du kommer att dra nytta av detta under din presentation.

7.2.3 Rör dig fritt på scenen

Videotext

Rör dig fritt på scenen beroende på tillgängligt utrymmet.

Det fysiska utrymmet där du håller ditt föredrag kan vara ganska begränsad, så du bör begränsa din rörlighet.

Och snälla, spring inte fram och tillbaka!

Om det finns tillräckligt med utrymme, utnyttja detta för att flytta eller byta ställning under ditt föredrag.

När du pausar, ta ett par steg och sedan börja tala igen.

Eller, om du vill betona vikten på det du säger, närma dig publiken i syfte att bygga upp en förbindelse med dem. De kommer definitivt att ge dig ännu mer uppmärksamhet.

Text till videon

När du rör dig på scenen, se till att du känner dig bekväm med dina rörelser och kroppshållning.

Text till Studenthandboken

Rör dig fritt på scenen beroende på tillgängligt utrymmet.

Det fysiska utrymmet där du håller ditt föredrag kan vara ganska begränsad, så du bör begränsa din rörlighet.

Och snälla, spring inte fram och tillbaka!

Om det finns tillräckligt med utrymme, utnyttja detta för att flytta eller byta ställning under ditt föredrag.

När du pausar, ta ett par steg och sedan börja tala igen.



Eller, om du vill betona vikten på det du säger, närma dig publiken i syfte att bygga upp en förbindelse med dem. De kommer definitivt att ge dig ännu mer uppmärksamhet.

Sitta, eller bättre, stå rakt upp. Men håll det naturligt. Du måste trivas med din hållning.

Och vad du än gör, välj en plats så att alla i publiken kan se dig.

7.3 Experimentet

7.3.1 Hur uppfattar andra ditt kroppsspråk?

Ett effektivt sätt att lära känna ditt eget kroppsspråk är att titta på dig själv när du talar.

Så, när du förbereder ett föredrag eller en föreläsning, träna framför en spegel eller, ännu bättre, spela in dig själv. På detta sätt kommer du att kunna upptäcka några omedvetna gester som du bör undvika under ett föredrag.

Låt oss vara realistiska! Alla har blivit någon gång nervösa. Man vrider sina händer, rör sitt hår eller kliar sig i öronen. Eller åt det motsatta hållet, där föreläsaren står helt still som gjuten i betong utan att våga röra på sig!

Och om du vill upptäcka vad andra gillar eller ogillar med ditt kroppsspråk, be dina föräldrar eller en vän att titta på dig under en repetition och ge dig feedback.



7.1 Utvärdera din inläring

Titta på videon och använd följande checklista för att förbättra ditt kroppsspråk.

CHECKLISTA			
FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
ANSIKTSUTTRYCK			
Är ditt ansiktsuttryck i samklang med vad du säger?			
KROPPSHÅLLNING			
Du står upprätt, med axlarna tillbaka och huvudet hålls högt?			
HÄNDERNA			
Du använder dina händer för att förtydliga en specifik del av din föreläsning?			
RÖRELSE			
Du undviker störande rörelser med händerna?			
Står du utan att ständigt flytta från den ena sida till en annan?			



8 Högläsning inför publik

8.1 Upptäck

8.1.1 Vad är lättare: att läsa eller tala inför andra?

Videotext

Är det lättare att läsa offentligt eller tala utan manus?

Många av er kommer instinktivt säga "läsning". Har du allt nedskrivet, behöver du inte komma ihåg något och du kan gömma dig bakom en talarstol utan att bry dig för mycket om publiken.

"Åh nej, säg inte att han kommer att läsa allt det där!"

I själva verket kan läsningen i offentliga sammanhang förvandlas till en riktig mardröm.

Ett problem är att det är svårare att hålla åhörarnas uppmärksamhet. Du håller hela tiden på att läsa texten än att titta på publiken. Det är som att tala till någon utan att se dem i ögonen. Och det är inte bra.

Ytterligare, så är den skrivna texten oftast mer komplicerad och svårbegriplig än talspråket. Den kräver mer uppmärksamhet och ansträngning från publiken.

Så om du vill engagera åhörarna i vad du läser behöver du använda specifika tekniker.

Tänk bara på hur du skulle läsa en godnattsaga för ett litet barn. Om du tror att du kan göra det, bör du då med lite övning inte heller ha några problem att läsa högt inför publik.
Det var en gång...

Text till videon

Är det lättare att läsa offentligt eller tala utan manus? Många av er kommer instinktivt säga "läsning". Men läsning i det offentliga kan vara en riktig mardröm. Varför?

Utbildningsresurser

Källa	YouTube
Nyckelord	Högläsning, olika läsningstekniker, läsa och berätta
Beskrivning	Leta efter resurser, videoklipp och exempel på kända skådespelare som visar hur man levererar effektiva behandlingens lösningar.
Länk	www.youtube.com
Språk	Sv

Text till Studenthandboken



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Är det lättare att läsa offentligt eller tala utan manus?

Många av er kommer instinktivt säga "läsning". Har du allt nedskrivet, behöver du inte komma ihåg något och du kan gömma dig bakom en talarstol utan att bry dig för mycket om publiken.

I själva verket kan läsningen i offentliga sammanhang förvandlas till en riktig mardröm.

Ett problem är att det är svårare att hålla åhörarnas uppmärksamhet. Du håller hela tiden på att läsa texten än att titta på publiken. Det är som att tala till någon utan att se dem i ögonen. Och det är inte bra.

Ytterligare, så är den skrivna texten oftast mer komplicerad och svårbegriplig än talspråket. Den kräver mer uppmärksamhet och ansträngning från publiken.

Så om du vill engagera åhörarna i vad du läser behöver du använda specifika tekniker.

Tänk bara på hur du skulle läsa en godnattsaga för ett litet barn. Om du tror att du kan göra det, bör du då med lite övning inte heller ha några problem att läsa högt inför publik.



8.2 Lär dig

8.2.1 Förbered högläsning inför publik

Videotextning

I morgon måste jag läsa den här på skolan. Det är inte för långt, eller? Nej, men det är fortfarande mer än tillräckligt långt för att framstå som en idiot framför alla.

Som ni ser har jag skrivit texten med större teckensnitt. Så det är lättare att läsa och jag kommer inte att göra bort mig. Där fick jag till det? Förstår min poäng?

Eftersom mitt föredrag har olika teman, måste jag se till att den är uppdelad i olika punkter. På detta sätt vet jag att jag måste göra en längre paus i slutet av varje stycke.

Men ibland bör vi också pausa i slutet av meningar och fraser. //
Som ni ser har jag markerat de punkter där jag måste pausa. //
Därmed tillåts jag även kontrollera min andning.

Som du säkert har märkt, underströk jag också vissa ord eller fraser.

King George Elizabeth överväldiga tronföljd...

Detta är de bitar där jag har problem med att uttala. Jag ska träna mer så att jag uttalar dem korrekt. Jag vill inte riskera att gå tillbaka och upprepa mig när jag gör det inför publik.

Och slutligen har jag skrivit några viktiga ord och fraser i fetstil. Detta är att påminna mig att de är viktiga och att de behöver betonas.

Jag tror jag är nöjd med detta manus. Nu kan jag börja öva.

Text till videon

Praktiska tips om hur du förbereder texten så att du har lättare att följa den i samband med din presentation.

Text till Studenhandboken

När du förbereder en text som du ska framföra inför publik, skriva ut den med stor teckensnitt, så det är lättare att läsa och så att du inte tappar bort dig.

Om din läsning innehåller olika tema, se till att det är uppdelat i olika punkter. På detta sätt vet du att du måste pausa lite längre i slutet av varje stycke.

Men ibland behöver vi också göra paus i slutet av meningar och fraser. Markera de punkter där du måste pausa. Dessa tillåter dig att få din andning med korrekt.

Understryk de ord eller fraser som du har problem med att uttala och säga korrekt. Du vill inte riskera att upprepa dig själv när du framför det inför publik.

Och slutligen skriv några viktiga ord och fraser i fetstil. Detta är påminnelse om att de är viktiga och att de behöver betonas.



8.2.2 Förmågan att läsa högt inför andra utan att publiken somnar

Videotext

God morgon alla,
titeln på mitt föredrag är "att läsa offentligt utan att publiken somnar".

Åh, ledsen... möjligtvis behöver jag inte berätta detta, men alla ska kunna se dig. Om inte hela din gestalt åtminstone ditt ansikte. Som ni vet så tycker alla om att titta på den som pratar.

Så, anpassa ditt ansiktsuttryck utifrån det du läser. Ett glatt ansikte när du läser något rolig, allvarligt när du berättar något seriöst.

Medan du läser försök att titta på publiken så länge du kan.

Jag vet att du är orolig att tappa bort texten du läser men... Men ju mer du läser texten och har erarenhet av detta desto lättare blir det. Och du kan också använda detta trick: lyft upp ögonen från texten när du kommer mot slutet av en mening. Det är enkelt och ser professionellt.

Håll huvudet rakt när du läser. På så sätt blir röst mer hörbar för publiken. Kan alla höra mig? Volymen är mycket viktigt, speciellt om du inte har en mikrofon. Så ett gott råd är att placera ditt manus på så sätt att du inte behöver böja ditt huvud.

Naturligtvis vill du att din publik är delaktig i vad du läser. Men den känslan av delaktighet måste starta med dig. Det kan vara en dikt, en rapport eller vissa tekniska grejer, det spelar ingen roll vad. Publiken måste få en känsla av att du är påläst.

Och slutligen kanske ännu mer än när du håller i ett föredrag behöver du i detta sammanhang utnyttja röstens möjligheter. Variera ton och ge rytm till din läsning. Och vad du gör, gå inte in i ett monotonläge.

Och slutligen, ta det lugnt och läs inte för fort. Kom ihåg att pausa. Annars kommer inte publiken kunna hålla jämna steg med dig.

Text till videon

Du måste involvera publiken i vad du läser. Men hur? Genom att titta på publiken så länge du kan, utnyttja din röst och är fullt engagerad i vad du läser.

Text till Studenthandboken

Jag behöver kanske inte berätta detta, men alla ska kunna se dig. Om inte din gestalt så åtminstone ditt ansikte.

Som ni vet så tycker alla om att titta på den som pratar. Så, anpassa ditt ansiktsuttryck utifrån det du läser. Ett glatt ansikte när du läser något rolig, allvarligt när du berättar något seriöst.

Medan du läser försök att titta på publiken så länge du kan.



Jag vet att du är orolig att tappa bort texten du läser men... Men ju mer du läser texten och har erarenhet av detta desto lättare blir det. Och du kan också använda detta trick: lyft upp ögonen från texten när du kommer mot slutet av en mening. Det är enkelt och ser professionellt.

Håll huvudet rakt när du läser. På så sätt blir röst mer hörbar för publiken. Kan alla höra mig? Volymen är mycket viktigt, speciellt om du inte har en mikrofon. Så ett gott råd är att placera ditt manus på så sätt att du inte behöver böja ditt huvud.

Naturligtvis vill du att din publik är delaktig i vad du läser. Men den känslan av delaktighet måste starta med dig. Det kan vara en dikt, en rapport eller vissa tekniska grejer, det spelar ingen roll vad. Publiken måste få en känsla av att du är påläst.

Och slutligen kanske ännu mer än när du håller i ett föredrag behöver du i detta sammanhang utnyttja röstens möjligheter. Variera ton och ge rytm till din läsning. Och vad du gör, gå inte in i ett monotont läge.

Och slutligen, ta det lugnt och läs inte för fort. Kom ihåg att pausa. Annars kommer inte publiken kunna hålla jämna steg med dig.

8.3 Experimentet

8.3.1 Öva att läsa högt

Förbered en lämplig text och få lite träning.

Kom ihåg att:

- Använd en stor och tydlig typsnitt och bred marginal
- Dela upp texten i punkter
- Markera nyckelnord eller viktiga fraser
- Markera de punkter där du vill pausa och titta lite längre på publiken

Träna sen genom att uttala alla ord korrekt. Efter att du har läst igenom texten några gånger, försök att titta bort från texten och titta upp i slutet av meningar. På detta sätt kommer du förmodligen memorera hela bitar utan att ens inse det. Och kom ihåg att ändra ditt tonläge, rytm och snabbheten enligt kontexten.

8.4 Utvärdera din inlärning

Om du vill ha lite feedback, spela in dig själv hur du läser och använd **Checklista** för att förbättra dina resultat.

Checklista – för yrkesutbildning och gymnasieskolor (EQF 3/4/5/6)

FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
Uttalar jag tydligt?			



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Läser jag högt nog?			
Varierar jag min tonfall?			
Varierar jag hastigheten?			
Andas jag korrekt?			
Tittar jag på publiken?			
Låter jag intressant och inbjuandande?			
Ändras mitt ansiktsuttryck utifrån det jag läser?			



9 Hantera frågor och framhålla min ståndpunkt

9.1 Upptäck

9.1.1 Kunna svara på allt

Videotext

Jag antar att du aldrig har behövt möta en skrämmande varelse och svara på dess vansinnigt svåra frågor för att undvika att vara dess nästa måltid?

Jag är säker på att du inte har. Men då en spänd lärare som klev ur sängen på fel fot är mer än tillräckligt.

Föredrag och presentationer är inte enkla monologer. Det kommer en tidpunkt i varje samtal när publiken får börja ställa frågor eller kräva förklaringar och förtydligande. Det är ju del av en lärares jobb att ställa frågor.

Så då måste du vara redo att interagera med publiken.

Du kan inte improvisera. Det innebär att vara redo att svara på både förväntade och oväntade frågor.

Om du presenterar en avhandling där du har uttryckt några av dina egna åsikter, måste du vara redo att backa upp dina idéer och försvara din position.

Ha alltid några överlevnadstaktik till hands för att veta vad man ska säga eller göra när det blir svårt.

Text till videon

Att vara väl förberedd innebär att vara redo att svara på både förväntade och oväntade frågor. Annars kan du bli uppäten levande!

Utbildningsresurser

Källa	Monty Python YouTube-kanal
Titel	Bridge of Death - Monty Python och den heliga Graalen
Beskrivning	Kung Arthur och riddarna av det runda bordet har att svara på tre frågor för att komma levande över dödens bro
Länk	https://www.youtube.com/watch?v=cV0tCphFMr8
Språk	SV

Text för Studenthandboken

Jag antar att du aldrig har behövt möta en skrämmande varelse och svara på dess vansinnigt svåra frågor för att undvika att vara dess nästa måltid?

Jag är säker på att du inte har. Men då en spänd lärare som klev ur sängen på fel fot är mer än tillräckligt.



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Föredrag och presentationer är inte enkla monologer. Det kommer en tidpunkt i varje samtal när publiken får börja ställa frågor eller kräva förklaringar och förtydligande. Det är ju del av en lärares jobb att ställa frågor.

Så då måste du vara redo att interagera med publiken.

Du kan inte improvisera. Det innebär att vara redo att svara på både förväntade och oväntade frågor.

Om du presenterar en avhandling där du har uttryckt några av dina egna åsikter, måste du vara redo att backa upp dina idéer och försvara din position.

Ha alltid några överlevnadstaktik till hands för att veta vad man ska säga eller göra när det blir svårt.



9.2 Lär dig

9.2.1 ASHQ

Videotext

Säg inte du inte vet vad ASHQ betyder?

Nej, det är inte en ny beteendemässig syndrom!

Det står för avancerad strategi för hantering av frågor.

Aldrig hört talas om det? Tja det beror nog på att jag just hittade på begreppet.

Så vad behöver du det för? För att ta itu med fiende no.1 under en muntlig tentamen: den oväntade frågan! Men hur?

Det är lite som att vara tränare för ett idrottslag som förbereder taktik inför den stora matchen.

Först och främst är det viktigt att ta reda på vem du möter ute på planet.

I ditt fall publiken eller lärarna eller några andra.

Dai Namite din walesiska kemilärare, lite långsam men med en explosiv temperament

Dr Al Gorithm, din vansinnigt minutiös IT-lärare

och Fraulein Killer, den skrämmande tyska språkassistenten.

Alla människor är olika liksom lärarna själva. Lärare är alla olika, med sina egna preferenser och hatobjekt.

Försök att förutspå deras nästa steg och vad de vill höra.

Försök förutspå vad de förväntar sig av dig när det gäller innehållet, men också vad de förväntar sig av din prestation, med andra ord hur du förmedla din kunskap.

Det finns de som tycker om att höra exakt vad de lär ut.

Sen finns det de som föredrar studenter som uttrycker sina egna personliga åsikter, de som tänker annorlunda. Sedan finns de som gillar långa resonemang och andra som lätt blir uttråkad om du inte framför resonemanget i korta drag.

Så, om du vill lyckas försök att leverera det som publiken eftersträvar.

Text till videon

Om du vill lyckas, måste du vara medveten om vad din lärare och examinatorer förväntar sig av dig och du måste se till att leverera detta.

Text till Studenthandboken

ASHQ står för den avancerad strategier vid hantering av frågor. Aldrig hört talas om det? Tja det beror nog på att jag just hittade på begreppet.

Dock är det ett viktigt inslag! För att ta itu med fiende no.1 under en muntlig tentamen: den oväntade frågan!



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Det är lite som att vara tränare för ett idrottslag inför den stora matchen. Först och främst är det viktigt att veta vem ens motspelare är. Så gör förundersökning. Studera dina "motståndare" i förväg.

I en muntlig tentamen, bör du studera lärarna eller andra åhörare. Eftersom de kommer att blir ens domare, du måste vara medveten om vad de förväntar sig av dig när det gäller kvalitet och kvantitet, med andra ord hur du förmedla din kunskap.

Lärare är alla olika, med sina egna preferenser och hatobjekt. Det finns de som tycker om att höra exakt vad de lär ut. Andra däremot föredrar studenter som uttrycker sina egna personliga åsikter på ett nytt och annorlunda sätt. Sedan finns det de som gillar långa utförliga svar och de som lätt blir uttråkade om du inte ger korta och exakta svar.

Så, om du vill lyckas ska du leverera det publiken vill höra.



9.2.2 Att bluffa lönar sig inte i längden

Videotext

Nu då, vad säger mig min kristallkula om morgondagens föredrag?

Oh säkert, om allt skulle inträffa som du önskar dig.

Förr eller senare befinner vi alla oss i en situation där vi inte kan svara på en fråga eller saknar tillräckliga kunskaper i ett visst ämne. Vad du än gör, gräv inte ner dig djupare.

Uuuuhhh

Kom igen, om du verkligen inte vet svaret, säger så och lova att du återkommer då du behöver ta reda på mer kring ämnet.

Under ditt samtal, kanske vissa människor vill avbryta och ställa frågor.

Hänga på då de förmodligen bara vill veta lite mer om ämnet och det är oftast ett tecken på att ditt föredrag har väckt deras intresse.

Om du är osäker på exakt vad de vill, be dem att upprepa eller förtydliga frågan.

Text till videon

Vad gör du när du inte vet svaret på en knepig fråga? Försöker du att bluffa dig igenom? Om du gör det, kan det genomskådas och det kan det bli pinsamt!

Bilagor

Hantera frågor - användbara fraser

Text till Studenthandboken

Frågor kommer naturligtvis varieras kraftigt, beroende på frågeställningen, sambandet och vad som förväntas av dig.

På skola eller universitet kan du behöva svara på frågor om saker du vet verkligen väl och andra som du är helt oförberedd för, och möta frågor som du kan svara på men även de som du är mindre insatt i.

Lyhörda lärare ger dig förmodligen ledtrådar och förslag.

De mindre engagerande och mer krävande lärare kommer naturligtvis aldrig att bli fullständigt nöjda. Men tappa inte självförtroendet. Fokusera på vad du vet och försöker vara så ingående och omfattande som du kan.

Under ditt föredrag vill möjligtvis vissa avbryta och ställa frågor. De vill förmodligen bara veta mer om ämnet och detta är oftast ett tecken på att ditt föredrag har väckt deras intresse.



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Du ska inte undvika att besvara frågor eftersom publiken kan därmed tappa förtroendet för dig. Om du är osäker på vad du exakt vill, be dem att upprepa eller förtydliga frågan. Det ger dig lite mer tid att förbereda ditt svar.

Och kom ihåg att om du verkligen inte vet svaret, säg det rakt ut och lova att du kommer att undersöka frågan och återkomma. Det är ALLTID bättre än att försöka lossas och lura examinator.



9.2.3 Kämpa för din ståndpunkt

Videotext

Folk älskar ett bra argument, oavsett ändamålet. Det verkar vara en del av den mänskliga naturen.

Därför måste du vara beredd att ta itu med oenigheter.

Det finns tre typer av invändningar som du kan bemöta:

Rättvis kritik som avslöjar svagheter i ditt arbete eller fakta som du inte kan argumentera mot. Acceptera kritiken och tacka för invändningen. Påpeka att det kommer att bidra till att du förbättrar ditt arbete.

Invändningar som inte är baserat på fakta, men som är helt enkelt åhörarens egen uppfattning. De är legitima men påverkar inte betydelsen av ditt arbete. Berätta artigt varför du inte håller med och stöd ditt argument med fakta och tillförlitliga källor.

Invändningar som är irrelevanta eller off-topic. Påpeka bara att, även om kritiken är intressant så har den inte något samband med din presentation och därmed kan du inte besvara frågan.

Kom ihåg, även i situationer där någon försöker framföra hård kritik, se till att behålla lugnet och agera professionellt.

Text till videon

Hur reagerar du när folk kritiserar ditt arbete eller ifrågasätter dina åsikter? Klarar du av att behålla lugnet eller brukar du tappa tålamod?

Bilagor

Framföra sin åsikt - användbara fraser

Intressanta länkar

Källa	BIRMINGHAM CITY UNIVERSITY – CENTRUM FÖR AKADEMISKA STUDIER
Titel	Akademiska texter– 1.15 utveckla ett argument
Beskrivning	Riktlinjer som förklarar hur man kan utveckla ett argument
Länk	http://Library.BCU.AC.uk/Learner/writingguides/1.15.htm
Språk	SV

Källa	YOUTUBE
Titel	Argumentet klinik - Monty Pythons flygande cirkus
Beskrivning	Klassiska och roliga videoklipp rörande argument
Länk	https://www.Google.it/#q=argument+MONTY+python
Språk	SV

Text för Studenhandboken



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Folk älskar ett bra argument, oavsett ändamålet. Det verkar vara en del av den mänskliga naturen.

Därför måste du vara beredd att ta itu med oenighet från en publik som är där för att bedöma ditt arbete, forskningsresultatet eller att utforska ett speciellt ämne.

I denna situation är frågor inte utformade för att förtydliga, utan att utvärdera och kritisera dina synpunkter.

Så försök att vara medveten om potentiella styrkor och svagheter kring dina idéer och försök förutspå frågor som skulle kunna komma.

Det finns förmodligen tre typer av invändningar som du kan möta:

Rättvis kritik som avslöjar svagheter i ditt arbete eller fakta som du inte kan argumentera mot. Acceptera kritiken och tacka för invändningen. Påpeka att det kommer att bidra till att du förbättrar ditt arbete.

Invändningar som inte är baserat på fakta, men som är helt enkelt åhörarens egen uppfattning. De är legitima men påverkar inte betydelsen av ditt arbete. Berätta artigt varför du inte håller med och stöd ditt argument med fakta och tillförlitliga källor.

Invändningar som är irrelevanta eller off-topic. Påpeka bara att, även om kritiken är intressant så har den inte något samband med din presentation och därmed kan du inte besvara frågan.

Kom ihåg, även i situationer där någon försöker framföra hård kritik, se till att behålla lugnet och agera professionellt.



9.3 Experimentet

9.3.1 Försvara din åsikt

För varje punkt som hör till din presentation ska du försöka att tänka på de frågor som kan komma upp på agendan. Använd tabellen nedan för att lista de eventuella invändningarna och dina svar.

Viktiga argument	Invändningar	Ditt svar
Punkt 1		
Punkt 2		
Punkt 3		
Punkt...		



9.4 Utvärdera din inlärning

Använd följande checklista för att se till att dina argument stöds ordentligt.

Checklista – för universitet (EQF 6)

FRÅGOR	Ja	Nej	Justera eller förbättra
Kan man följa röd tråd i min presentation och är den tillräcklig tydlig? och			
... har jag förtydligat detta i början av mitt föredrag?			
Har jag relevanta källor som stöder mina ståndpunkter?			
Har jag hänvisat till referenser och källor som avviker från mina egna?			
Finns det några motargument som kan bidra till att förstöra mitt föredrag?			
Har jag funderat på hur man handskas med dessa motargument eller invändningar?			
Är samtliga källor refererade korrekt?			
Bygger slutsatserna på mina egna åsikter eller är de belagda med relevanta källor?			



10 Förbered dig inför den stora dagen

10.1 Upptäck

10.1.1 Minuter innan du går ut på scen

Videotext

Fortfarande är det fem minuter kvar och då är det din tur. Argghh

Du kan höra rösterna bakom den stängda dörren. *HmHm*

Har du fjärilar i magen? *Jag ska säga så här ...*

Är du rädd för att ha glömt allt och din hjärna är tabula rasa? *Japp*

Känner du dig lite andfådd? (Gasp)

Oroa dig inte för mycket. Adrenalin är bra och det är helt normalt att vara nervös.

Men du kan lära dig att hålla alla dessa känslor under kontroll. *Men hur?*

Börja med att ta ett djupt andetag.

Det är vanligtvis en bra sak att göra när som helst du känner dig stressad.

Fokusera därefter på din presentation. Repetera en sista gång.

Situationen är detsamma. Ingenting har förändrats.

Du har redan gjort detta på ett framgångsrikt sätt så många gånger tidigare.

Du vet hur du ska starta, du är insatt i samtliga punkter som kommer upp på agendan och du vet hur du ska sammanfatta och avsluta.

Så vad är problemet? Errrr...

Är du så rädd att stå inför publik? *Du säger åt mig!*

Det bör du inte vara! De är på din sida. Alla vill att du håller din presentation.

Så, gör inte dem besvikna.

God morgon...

Text till videon

Fortfarande är det fem minuter kvar och då är det din tur. Har du fjärilar i magen? Och oroa dig inte för mycket. Det är helt normalt att vara nervös. Men du kan lära dig att hålla alla dessa känslor under kontroll. Men hur?

Här hittar du en lista över varför du ibland får ångest då du håller i en presentation samt lösningar för att övervinna din rädsla. Som ni kan se, alla farhågorna kommer från en brist på förberedelse och praxis eller okunnighet. I listan hittar du enkla förslag som alla kan lära sig. Bakom varje orsak finns en praktisk lösning.

Orsaken till rädsla	Lösning	Speak Easy resurser
Du känner dig inte tillräckligt förbered och är rädd för att tappa bort dig.	Planera din presentation i detalj.	Avsnitt: Förbereda ett föredrag
Du känner dig inte bekväm med den tekniska utrustningen	Öva i förväg tills du känner dig trygg	Avsnitt: Presentera med grafik
Du har svårt att andas och du andas oregelbundet samtalen	Lär dig och träna på att andas korrekt	Avsnitt: Andningsteknik vid offentliga tal
Du tror att din röst inte är tillräckligt bra för offentliga tal	Förbättra kvaliteten på din röst genom lämpliga metoder och övningar	Avsnitt: Använd rösten



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Du känner dig inte väl och har klump i magen när du står inför publik	Träna på rätt hållning och kroppsspråk	Avsnitt: Med hjälp av kroppsspråket
Du är inte van att läsa högt inför publik	Lära dig och träna högläsning inför barn	Avsnitt: Högläsning inför publik
Du har svårt att handskas med kritiken och invändningar.	Studera din publik i förväg och utarbeta en strategi för att hantera kluriga frågor	Avsnitt: Hantering frågor och framhålla sin ståndpunkt
Du är orolig för att inte ha allt under kontroll	Träna på din presentation framför människor du litar på	Avsnitt: Förbered dig inför den stora dagen

Utbildningsresurser

Källa	MindTools
Titel	Hålla i styr din nervositet inför en presentation
Beskrivning	Bra artikel om hur du hanterar nervositeten inför en presentation
Länk	http://www.MindTools.com/pages/article/PresentationNerves.htm#.VY0v3OxQcmU.email
Språk	Sv

Källa	YouTube
Titel	Trailer från filmen <i>The King's Speech</i>
Beskrivning	Trailer för <i>The King's Speech</i> , en Oscar-vinnande film om hur kung George VI övervann sin rädsla att tala offentligt. (Om du har chansen, titta på hela filmen)
Länk	https://www.youtube.com/watch?v=kYoSQkfrjFA
Språk	SV



10.2 Lär dig

10.2.1 Repetera högt

Videotext

Innan en muntlig tentamen eller en presentation bör du verkligen träna på detta.

OK så du har tagit med allt som du vill redogöra kring, men viktigaste nu är att kunna förmedla budskapet till din publik med hjälp genom av din röst och kroppsspråk.

Försök träna framför en spegel.

Stå inte alltför böjd, och inte heller för stel och överdriv inte med ansiktsuttryck, du är inte en seriefigur.

Men viktigaste är att öva högläsning.

Spela in dig själv.

Inte mumla, inte skrika.

Träna tills du hittar rätt takt och ton.

Upprepa allt du har att säga, sedan titta på din gestalt och ge dig själv en poäng.

Det var inte dåligt, ja, lite högre...

Spegel, spegel på väggen där vem är smartast här?

Text till videon

Träna på din presentation i förväg om du vill leverera det framgångsrikt. Men viktigast är att tala högt.

Text för Studenthandboken

Jag behöver inte berätta att du måste träna på ditt föredrag i förväg om du vill kunna nå framgångsrikt resultat. Det vet du redan. Men jag kan ge dig några användbara tips om hur man tränar inför den stora dagen.

Viktigaste är att kunna omedelbart bedöma sin egen prestation samtidigt som man övar.

Försök träna framför en spegel. På detta sätt bör du kunna få rätt hållning och korrigera eller eliminera eventuella olämpliga ansiktsuttryck eller kroppsrörelser. Och du kommer också börjar känna dig mer bekväm med hela kroppen.

Ett annat förslag är att spela in dig själv med en videokamera och sedan ta en titt på den. Bedöma dina resultat. Därmed kan du göra nödvändiga ändringar och på så sätt känna dig mer säker i din kompetens och minska eventuella rädslor och tvivel.

Och slutligen som teatersällskapet innan en premiär, gör ett sista genrep.

Om du vill ha feedback, göra det framför en valda publik, föräldrar, syskon eller dina vänner.



10.2.2 På scenen!

Videotext

Det är din tur. De ropar på dig att komma ut på scen.
Gå inte för fort eller för långsamt. Promenera.

Vara redo ifall någon vill skaka hand med dig. Inte sådär, bara koppla av...

Kontrollera om mikrofonen fungerar, om sådan finns, och göra en snabb kontroll så att publiken kan höra dig.

Stå inte så konstigt... Hallå?

Och vifta inte för mycket med händerna när du pratar... din röst kommer i andra plan och människor kommer att missa hela bitar av vad du säger.

Om du använder visuella effekter, se till att utrustningen fungerar. Om inte använd din back-up plan.

Så, nu har du allt redo.

Du vet exakt vad man ska säga.

Du är avslappnad men du känner dig alert.

Du känner förtroende för kraften i din röst.

Med ett avslappnat leende titta runt på publiken.

Alla är på din sida och vill att du ska göra bra ifrån dig.

Du har allt under kontroll.

OK, låt oss börja...

Text till videon

Det är din tur. Vad behöver du göra precis innan du börjar?

Text för Studenthandboken

Det är din tur. De ropar på dig att komma ut på scen.

Gå inte för fort eller för långsamt. Promenera. Vara redo ifall någon vill skaka hand med dig.

Kontrollera om mikrofonen fungerar, om sådan finns, och göra en snabb kontroll så att publiken kan höra dig.

Om du använder visuella effekter, se till att utrustningen fungerar. Det gör det inte? Ingen internetuppkoppling? Utrustningen har tagit rastfika?

Inga problem (Ja, faktiskt det är ett stort problem, men ändå...), Använd din back-up plan. Berätta för publiken att det är synd att de inte kommer att se dina vackra bilder, men att du ska dela ut kopior senare, efter din presentation.

Så, nu har du allt redo.



- E X P L A I N -



Erasmus+

ERASMUS+
KA2 STRATEGIC PARTNERSHIPS ITALY
2014 - 1 - IT01 - KA200 - 002650

Du vet exakt vad man ska säga. Du är tillfreds men du känner dig alert. Du lita på kraften i din röst. Titta på publiken med ett avslappnat leende. Alla är på din sida och vill att du ska göra bra ifrån dig. Du har allt under kontroll.

OK, låt oss börja...



10.3 Experimentet

10.3.1 Öva inför den stora dagen

Det bästa sättet att hålla ett lyckat föredrag är att öva så mycket som du kan, gör en sista final "generalrepetition" med några visuella hjälpmedel som du planerar att använda.

Se till att hålla dig inför tidsramen. Om du inser att det kommer att vara längre, ta bort något från föredraget. Försök aldrig att passa tiden genom att tala snabbare!

Det är ingen dålig idé att göra din sista repetition inför en vald publik bestående av familjemedlemmar eller vänner. Detta ger dig en mycket bättre uppfattning om hur saker verkligen kommer att se ut och hur du utför dessa.

Spela in din repetition och spendera lite tid med att utvärdera dina prestationer. Det kan fortfarande finnas några saker som kan förbättras.