

Presentationer



De flesta av oss blir nervösa av att tala inför andra. Genom att veta hur du förbereder dig på rätt sätt blir det lite lättare att dämpa rädslan - och dessutom genomföra en riktigt bra presentation. Följ de tre tipsen nedan så har du kommit en bra bit på vägen mot den perfekta presentationen.

1 Läs aldrig innantill

Av rädsla för att glömma vad de ska säga är det många som skriver ner hela talet och sedan läser det innantill. Det kan verka smart, för samtidigt som du får med allt du vill säga har du också ett papper att gömma dig bakom om du är nervös. Problemet är att dessa presentationer nästan alltid är tråkiga, och risken är att din röst blir så monoton att åhörarna inte ens hör vad du säger.

2 Förbered dig

Du bör heller inte tänka att du bara ska ställa dig och prata fritt. Nästan alla ger ett ostrukturerat intryck eller glömmer viktiga fakta och poänger i oförberedda tal. Skulle du bli oväntat nervös och få hjärnsläpp under presentationen så har du dessutom inget stöd att falla tillbaka på.

3 Skriv ett enkelt talmanus

Lösningen är enkel: du behöver ett kortfattat talmanus. Tänk igenom vad du vill säga. Skriv sedan ner ett fåtal rubriker som hjälper dig minnas vad du ska prata om och i vilken ordning. Under varje rubrik kan du klistra in fakta eller citat som du riskerar att glömma, eller lämna helt tomt. Skriv också ner ett par meningar till början och slutet av presentationen så att du kan känna dig trygg med start och avslut.

Under själva talet börjar du med din nedskrivna introduktion. Fortsätt sedan att prata om den första punkten och säg allt du minns. Glömmer du något eller får total blackout gör det inget: då går du bara vidare till nästa punkt i presentationen och pratar om den istället. När du har tagit dig igenom punkterna använder du din planerade avslutning. Du har nu hållit ditt bästa tal hittills.