

**PRATA
SÅ NÅGON
BRYR SIG**

Bergman & Hedström

Innehåll

| | |
|-----------------------------------|----|
| Några ord innan vi börjar | 7 |
| Våga göra fel | 9 |
| Uppvärmning | 11 |
| Släpp ditt ego | 15 |
| Gasen i botten | 17 |
| Hur får du med dig människor? | 21 |
| Avsluta rätt | 27 |
| Möt dina demoner | 31 |
| Förtroende | 33 |
| Din livshistoria på fem sekunder | 37 |
| Berätta en historia | 41 |
| Vad vill du uppnå? | 43 |
| Varför ska någon lyssna till dig? | 47 |
| Håll alltid ditt sista tal | 49 |
| Spegel, spegel på väggen där | 51 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Vad tycker andra? | 55 |
| Lär dig älska fikapausen | 61 |
| Sjung ut! | 65 |
| Dynamik | 69 |
| Våga vara tyst | 71 |
| Störande moment | 75 |
| Bland tysta möss och stökputtar | 77 |
| Låt folk smaka på bollarna | 81 |
| Packa talarväskan | 83 |
| Den plågsamma powerpoint-döden | 87 |
| Våga göra saker annorlunda | 91 |
| Tittatips | 92 |
| Tack till | 93 |
| Om författarna | 95 |

Några ord innan vi börjar

Problemet med alla tal, föreläsningar och presentationer är att de på papperet ser perfekta ut. Du har innehållet och flödet. Allt material finns där. Men om du inte får till energin och kontakten med människorna när du väl står på scenen händer ingenting.

Det är först i mötet med andra människor du märker om du pratar så någon bryr sig. Och det är just det som allting handlar om – oavsett om du vill inspirera människor, lära dem något nytt eller få dem att köpa något av dig.

Därför har du här en bok som vill utmana och ruska om dig. Som vill få dig att göra saker du inte trodde att du kunde eller vågade. Men det kommer att kräva mycket av dig i form av tid, energi och fokus. Och inte minst att du tränar och gör din hemläxa.

Inget kommer gratis. Det är så brutalt, tyvärr.

Alla människor kan snabbt bli bättre talare. Chefer, guider, lärare, företagare, politiker och inte minst föreläsare. Om du är en person som pratar till, med och för andra människor – och vill öka chansen för att de ska tycka, känna och göra som du säger – har du nytta av den här boken.

Se boken som ett kryddställ av tips, övningar och inspiration. Plocka det kapitel som känns rätt för stunden. Läs, testa, känn efter.

Och du.

När vi pratar om *scenen* menar vi inte bara teater- eller föreläsningsscenen. Alla som talar till andra människor har sin egen scen. Och när vi säger *föreläsning* menar vi även presentationer, tal, lektioner, kurser, utbildningar, guideade visningar och annat. Om du är ledare kanske en av dina scener och föreläsningar är måndagsmötet. Om du är guide bär du med dig scenen rakt genom arbetsdagen.

Kort sagt är det här boken för dig som vill få rumpan ur vagnen när det gäller att våga mer på och utifrån din egen scen – just för att kunna prata så någon bryr sig.

Uppvärmning

Många säger att deras föreläsningar brukar vara som bäst framåt slutet. Det förvånar oss inte alls. När du har pratat en stund är rösten, hjärnan och kroppen igång. Men du vill ju vara bra hela tiden. Därför behöver du sparka igång glöden och gnistan redan *innan* du kliver ut på scenen, så att du kan inleda starkt och sedan öka.

Ingen idrottare eller sångare skulle försöka prestera på topp utan att ha värmt upp först, eftersom de riskerar att sträcka sig eller förstöra stämbanden. Det du riskerar om du struntar i att värma upp är att tappa ord, tänka långsammare och ge ett dåligt intryck.

När vi pratar om uppvärmning här gäller det främst att du ska värma upp kanonkulan du bär på – hjärnan. Att smörja sinnet och få igång blodflödet så att du tänker bättre. Och givetvis att få bort rossligheten ur rösten.

Tre saker

Övningen *Tre saker* handlar om att ställa oförberedda frågor till dig själv som du sedan svarar på så snabbt du kan. Poängen är att få ur dig saker snabbt, snarare än att stanna till och hitta specifika ord, just för att få igång flödet i både huvudet och kroppen.

Börja med att slå dig snabbt på knäna tre gånger samtidigt som du säger orden *tre saker*. Slå en gång för varje stavelse i orden (tre-sa-ker) och ställ sedan den första frågan du kommer på.

”Tre saker ... jag vill ha på smörgåsen.”

Uppgiften nu är att svara så snabbt och spontant du kan. Det första vi kommer att tänka på som vi vill ha på smörgåsen är ”påskhare, fladdermus och en gräsmatta”.

Fortsätt sedan med fler frågor och svar.

”Tre saker ... jag vill bada med. Eeeh ... en kokosnöt, min fru och en iller.”

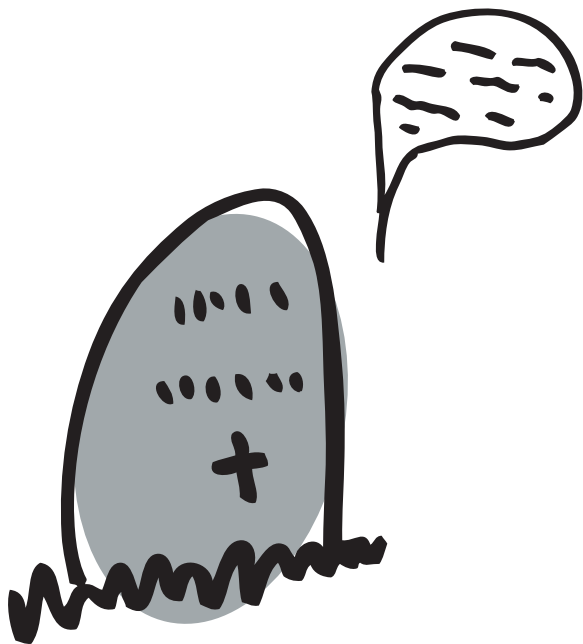
”Tre saker ... jag vill ha som lampa. Ett gutefår, en sten och ett par hörlurar.”

Tänk på

Det här kan till en början vara en otäck övning eftersom du, som vi, kanske känner ett behov av att slänga ur dig könsord. På sätt och vis är det en del av poängen. Inte könsorden, utan att överraska dig själv och våga säga det första du tänker på. Ibland blir det könsord, ibland upprepar du vad du nyss sa. Allt är tillåtet. Det viktiga är att du övar på att släppa taget och säga det första du tänker på.

Om du ofta svarar med saker du ser kan du prova att blunda och göra övningen.

Du kan även göra övningen med andra personer, där de ställer frågorna och du svarar.



Smakprov från boken Prata så någon bryr sig,
utgiven på egetforlag.se

Håll alltid ditt sista tal

Proffs gör ingen skillnad på om de pratar inför två personer eller flera hundra. De gör alltid sitt bästa. När du håller en presentation vill du knappast bli känd som den som ibland är *lysande* och andra gånger *oerhört trött och oengagerad*. Eftersom du aldrig vet vem som lyssnar och vilka fantastiska saker som väntar härnäst i er relation har du inget val förutom att ge allt.

Dessutom finns det inga garantier i livet. Vem som helst kan när som helst försvinna. Det gäller även dig. Så varför inte säga vad du tänker och tycker medan du har chansen?

Det här kapitlet handlar om att alltid leverera, oavsett förutsättningar.

Du kanske dör i morgon

Låt oss göra ett tankeexperiment. Tänk dig att din nästa föreläsning kommer att vara den sista någonsin. Anledningen kan vara allt från att du bestämt dig för att bli astronaut och kommer att lämna planeten snart, till att du har fått en dödlig sjukdom och bara har ett fåtal dagar kvar att leva. Dessutom livesänder SVT föreläsningen och kommer att ha den kvar i sitt webbarkiv i flera år.

- » Hur mycket skulle du öva inför det här framträdandet?
- » Skulle du förändra något i föreläsningen? Vad?
- » Varför skulle du ändra det?
- » Utifrån den här bakgrunden finns det såklart ytterligare en fråga du bör ställa dig: Vad krävs för att du ska göra förändringarna redan i dag, utan astronautplaner och dödliga sjukdomar?

Tänk på

Våga ladda om inför varje tal, presentation och föreläsning. Det är alltid *nu* det gäller att vara på topp och leverera.

Köp ett bokpaket med 40 böcker och ställ i fikarummet på jobbet. Du får med ett häfte som ger tips på hur du använder böckerna så att kunskapen sätter sig. Läs mer på egetforlag.se

Pausa – en handbok om återhämtning

Nå dina mål

Utvecklingssamtal – en handbok för chefer

Krama Dracula och andra teaterövningar

Matlåderoulette och annat roligt på jobbet

Nätverka med hjärtat

Fråga farmor – varumärkesarbete i vardagen

Människor till låns

Försäljning – enklare än du tror

Bli ditt bästa jag

Alla kan rita symboler

Extra allt – en handbok för duktiga flickor

Gör det nu – om effektivitet och inre lugn

Kreativ på jobbet

ORKA! Träning och äventyr i vardagen

VÅGA! En väldigt annorlunda reseguide

Teambuilding

Joakims överlevnadsguide till adhd

Digital omtanke

Jakten på papperstigern – effektivare

kvalitetsledning

Prata så någon bryr sig

Alla kan texta snyggt

