

5 steg i hur du förbereder din presentation:

1. Förstå mötets **Syfte**.
2. Bestäm just din **Målgrupp**.
3. Bestäm dina **Mål** (Vad ska de Veta, Känna och Göra med det du sagt?).
4. Bestäm hur du vill **framstå**.
5. Bestäm **innehåll** och **struktur**.

5 tips för ett dynamiskt kroppsspråk

1. Se till att du har **ögonkontakt** med publiken.
2. Om näsan går i vädret ser du arrogant ut. **Ner** med näsan.
3. **Le**. Gärna. När det passar. Hela vägen upp till ögonen.
4. Visa med hela armen. Inte bara underarmar. Dra upp **"blixtlåset"** till armhålan så att armarna blir fria.
5. Rör dig gärna, men irra inte. **Rör dig** med **avsikt**.

5 tips på en varierad röst

1. **Andas** djupt ner i magen. Din röst blir uthålligare.
2. Ändra **Tonen** när du har en poäng. Upp eller ner.
3. Ändra **Volymen**. Ta i ibland. Viska ibland.
4. Ändra **Tempo**. Framför allt med hjälp av Pauser!
5. Om du har handflatorna neråt får du en **Sändande** röst. Om du har handflatorna uppåt får du en **Sökande** röst.

5 tips på hur du får din publik att minnas det du säger

1. Var **tydlig**. Risken för missförstånd är stor ändå.
2. Prata i **tretal**. Vi människor minns i tretal, t.ex. Tro, Hopp och Kärlek.
3. Berätta en **historia**. *
4. Ha ett konkret, enkelt språk som gör att publiken kan **se, höra och känna** det du beskriver. Abstrakt språk är trist.
5. **Repetera** budskapet. Repetition ökar minnet. Repetera alltså. Gärna tre gånger.

* De fem ingredienserna i en historia är:

- En **plats**.
- En **tid**.
- En **person** (eller ett företag, land, förening etc).
- Ett **problem**.
- En **lösning**.

5 tips om du ska delta i en paneldiskussion

1. Håll det **kort**. Svamlar du är du borta.
2. Var **personlig**. Det blir mer intressant och mindre tråkigt.
3. **Titta** på den som **talat**. Annars tappar publiken fokus.
4. När du **svarar** på moderatorns fråga: Titta först på **moderatoren**, sedan på **publiken**, och till slut på **moderatoren**.
5. **Associera, reflektera, lägg dig i**. Då blir det energi.