



Darrande knän, torr hals och minnesförlust. De flesta har någon gång upplevt att bli nervös över att prata inför folk. Trots att nervositet är helt naturligt, kan det vara otroligt jobbigt. Förberedelse är nyckeln, men du måste förbereda dig på rätt sätt.

Här är fem knep du kan göra inför din nästa presentation som både gör presentationen mer behaglig för dig, men också bättre för publiken.

1. Styr närminnet

När vi ska börja presentationen har vi en tendens att tänka på allt annat än det vi ska göra. Vi tänker på hur publiken ser ut eller hur vi ser ut, medan det vi borde tänka på är det första vi ska säga. Styr närminnet när du går upp på scen genom att repetera dina tre första meningar i huvudet. Då har du en trygg inledning du kan lita dig mot om nervositeten skulle ta över. Och kommer du in rätt, blir resten lätt – eller ja, lättare i alla fall.

2. Ha en rescue plan

Många jag pratar med är rädda för att få en blackout. Att man ska komma av sig och tappa orden medan väntande ögon stirrar på en. Förbered dig

för det värsta genom att skapa en plan för hur du ska agera om du skulle få en blackout. Skapa diskussionsfrågor du kan ha nära till hands som du enkelt kan bolla ut till publiken om du kommer av dig. Fokus flyttas från dig till publiken och du får tid att hitta tillbaka till din röda tråd.

3. Känn in rummet

Kom i god tid och gör dig själv hemma i rummet innan publiken kommer. Kolla hur det ser ut från bakersta raden, sätt dig ner i några av stolarna och kika ut genom fönstren. Detta avvärjar det skrämmande "talarpodiet" genom att bryta ner väggen mellan dig och publiken – och du blir lättare en del av publiken när de väl är på plats.

4. Fokusera på fysiken

När vi blir nervösa spänns musklerna automatiskt då vi gör oss redo att flykta eller fäkta. Slappna av i musklerna så signalerar du till hjärnan att du har läget under kontroll. Fokusera särskilt på käkar, axlar, rygg och knän. Testa till exempel att göra en omärkt rörelse i knäna för att få de att lösas upp sig.

5. Mörka om tekniken strular

En vanlig rädsla är att tekniken ska svika en. Även om man trippel-testar all teknik i god tid kan man inte kontrollera den fullt ut. Det du däremot kan kontrollera är din reaktion. Mörka om tekniken krånglar och låtsas som att det inte är ett problem för dig. Förbered en fras som "Projektorn verkar inte funka, så vi struntar i den! Det blir ändå bara roligare utan massa tråkiga slides!" Då kommer lyssnaren bara bli glad för att slippa den "tråkiga PowerPointen".

Nervositet är helt naturligt, så var inte för hård mot dig själv. Målet är inte att du aldrig ska bli nervös igen, utan att du ska få bort det negativa med nervositeten så adrenalinpåslaget bara blir en rolig skjuts. Fokusera på budskapet, publiken är ju trots allt där för att höra om det – inte för att granska dig. Lycka till!