

# Tala inför folk

## - så bemästrar du din scenskräck

Hur du talar "så det känns"

Kroppsspråkets betydelse

Hur du behärskar scenen och publiken med enkla knep

ARRANGÖR

**Education**  
& More



 Lära för Livet

MEDIAPARTNER

**OFFENTLIGA**  
**AFFÄRER**  
AFFÄRSTIDNINGEN FÖR OFFENTLIG SEKTOR

## Varför reagerar vi ofta med obehag, rädsla eller till och med skräck när vi ska tala inför folk? Vad innebär egentligen dessa känslor?

När vi människor exponeras för varandra sätts våra grundläggande egenskaper på prov. Det är en av flera förklaringar till att vi ibland upplever mötet med en större grupp människor som en övermäktig utmaning.

En presentation inför en liten arbetsgrupp på jobbet kan upplevas minst lika ångestfylld som att stå på en scen och uppträda inför en större publik. "Scenen" varierar för oss alla.

Under denna interaktiva utbildningsdag får du djupare insikt kring de känslor vi upplever i samband med prestationer inför andra och hur den påverkar vårt agerande, hur du får till en bra start på din presentation så att du hela tiden "är dig själv", men framför allt får du lära dig på vilket sätt du med olika psykologiska och praktiska verktyg kan hantera din oro inför ditt framträdande.

Målet med dagen är att du ska få med dig de färdigheter du behöver för att kunna framträda utan känslor som begränsar dig.

---



Jan Marcusson är professor och överläkare, verksam vid Universitetssjukhuset i Linköping. Jan ansvarar för undervisningen om "scenframträdande" för läkare vid Linköpings universitet och har under många år utbildat i hur man hanterar sin prestation under psykologisk press, som när vi talar inför folk.

Numera utbildar han även andra yrkeskategorier, med allt från artister till företagsledare, i konsten att hantera ångest/oro inför publika framträdanden eller presentationer.

Tillsammans med skådespelaren Stefan Sauk har han skrivit boken "Tala inför folk".

# Tala inför folk

## - så bemästrar du din scenskräck

### INNEHÅLL

- Scenskräckens bakomliggande mekanismer
- Sambandet tanke, känsla och agerande
- Verktyg för att hantera anspänning och prestera under press
- Hur du praktiskt jobbar med din självkänsla inför uppträdanden
- Inlärninng av material så att du alltid kommer ihåg
- Hur du talar "så det känns"
- Kroppsstråkets betydelse
- Hur du hanterar panik-känslan om den ändå dyker upp
- Hur du får till en bra start på din presentation så att du hela tiden "är dig själv"
- Hur vi presterar när vi är i balans
- Hur du behärskar scenen och publiken med enkla knep
- Interaktiva övningar och demonstrationer med frivilliga kursdeltagare som tillfrågas på förhand

ARRANGÖR

**Education**  
& More



 Lära för Livet

MEDIAPARTNER

**OFFENTLIGA**  
**AFFÄRER**  
AFFÄRSTIDNINGEN FÖR OFFENTLIG SEKTOR

# Tala inför folk

## - så bemästrar du din scenskräck

### ANMÄL DIG REDAN IDAG!

Anmäl dig på vår hemsida,  
[www.hexanova.se/academy](http://www.hexanova.se/academy) eller  
kontakta Sandra Johannesson,  
Direktnummer: 0761-86 44 09.  
[sandra.johannesson@hexanova.se](mailto:sandra.johannesson@hexanova.se)

Kursen har ett begränsat antal platser!  
- Boka idag för att säkra din plats!

#### TIDER

09.00 Kursstart  
10.40 Förmiddagsfika  
12.00 Lunch  
14.40 Eftermiddagsfika  
16.00 Avslutning

#### DETTA INGÅR I ALLA VÅRA KURSER:

- En förstudie för att du ska få möjlighet att få svar på dina frågor
- Förmiddagsfika, lunch & eftermiddagsfika
- Utvärdering och uppföljning av resultat
  - Kursdokumentation
  - Kursintyg

Vi skräddarsyr även utbildningar utifrån era behov!

**PRIS 4 990:-**

Boka 2 mån innan kursstart  
& betala endast 4 490:-

**GRUPPRABATT:**

Gå 4 betala för 3!

Boka två utbildningar  
samtidigt och få 50 % på  
den billigaste!

**KUNSKAP SOM FÖRÄNDRAR**