

Tankar för föreläsare

För att hålla helt **okay** föredrag:

- Att oroa sig för vad andra ska tycka
 1. Är fullständigt normalt och mänskligt.
 2. Gör att det troligen kommer att gå sämre.
 3. Kan vara ett tecken på självupptagenhet snarare än på omsorg om lyssnaren. Det är som med folks finnar. Ingen bryr sig egentligen särskilt mycket om vare sig dig, dina finnar eller ditt föredrag - de har häcken full med att tänka på sig själva, sina egna finnar och att oroa sig för sitt eget föredrag, om de ska hålla ett.
- Ha litet perspektiv. Vid oro före eller under föredraget: vad är egentligen det värsta som kan hända? I en värld där två miljarder svälter och miljoner barn dör i onödan varje år - hur stor roll spelar egentligen detta?
- Vad åhörarna tycker om dig och föredraget är deras sak och inget du kan göra särskilt mycket åt. Din uppgift är att fokusera på presentationen, så får åhörarna å sin sida tycka vad de vill.
- Ingen kan göra mer än så gott man kan. Gör man sitt bästa har man därför lyckats, även om föredraget inte blev så bra.
- Perfekta föreläsare och föreläsningar är tråkiga, liksom perfekta människor. Att begära perfektion - av sig själv eller av andra - är ett säkert sätt att göra sig ensam och olycklig i en imperfekt värld.
- Lyssnarna vill möta en människa, inte en maskin. Var dig själv, ta det inte så allvarligt - det är det inte, vårda ditt sinne för humor och perspektiv, och le!
- När något går snett: Shit happens! Det hör till - det är bara att ta ett djupt andetag, le, glädjas åt att man inte har cancer fast man kunde ha det, och gå vidare.
- Om du är orolig, eller om publiken känns ointresserad eller fientlig: leta rätt på en vän, ett vänligt ansikte, en vänskapligt sinnad eller intresserad person. Titta på och tala till den personen.
- Det är du som har kontrollen, du som styr. Så ta det lugnt, prata långsamt och tydligt, ta pauser, rusa inte fram i föredraget. Låt lyssnarna vänta på dig och det du ska säga. Gärna en konstpaus här och var.

Vill du hålla ett **lysande** föredrag:

- It's a performance - this is your show, your stage!
- Engagera publiken! Prata passionerat! Och då måste du prata om sådant du brinner för och själv vet en hel massa om.
- Berätta historier, skämta, ge många levande exempel.
- Var observant på publikens reaktioner och justera framförandet efter dessa. Ja, det stämmer att jag här motsäger reglerna ovan för ett "okay" föredrag. Vill du bli riktigt bra måste du göra tvärtom, verkligen våga se och använda dig av all återkoppling åhörarna ger, såväl den avsiktliga som den oavsiktliga!
- Be om återkoppling på din insats efter varje föreläsning. Vad kunde jag ha gjort annorlunda?