

FOREDRAGSKURSUS

- Velkommen til et selvstudie,
der bringer dig videre som foredragsholder og taler.

MODUL 1



INDHOLD

MODUL 1

Indledning	3
Lektion 1 – Få idéerne ud af hovedet og ned på papir	4
Test til lektion 1	10
Lektion 2 – Research - holder det? På vej til overblik.	12
Test til lektion 2	18
Lektion 3 – Foretag et valg i stoffet, ret til og sortér	20
Test til lektion 3	26
Lektion 4 – Ryd forhindringerne af vejen	28
Test til lektion 4	37
Lektion 5 – Hvem er din målgruppe?	39
Test til lektion 5	46
Lektion 6 – Hvad er dine vigtigste pointer?	48
Test til lektion 6	56
Tillykke og velkommen videre	58



Velkommen til dit FOREDRAGSKURSUS

Velkommen til dette selvstudie, hvor du forhåbentlig vil føle dig i godt selskab og i gang med en rigtig spændende proces. Og hvor du skal arbejde dig fra fornemmelsen af at have noget vigtigt på hjerte, til en fiks og færdig idé til et foredrag.

Du sidder nu med Modul, der har hovedoverskriften:

Afklaring – se dit potentiale.

Modulet er delt op i seks forskellige lektioner, og du kan arbejde med dem, når det passer dig.

Vi anbefaler, at du tager dig god tid imellem de forskellige lektioner. Det vil nemlig give dig mulighed for at reflektere og lade tankerne køre. Prøv så vidt muligt at følge vores opbygning i materialet skridt for skridt, og at forære dig selv nogle timer, hvor du kan koncentrere dig om at arbejde med processen og nyde den. Det er hårdt arbejde, som kræver en koncentreret indsats. Du skal være forberedt på, at det er en proces, der ikke nødvendigvis kommer til at gå hurtigt. Til gengæld vil du have noget enestående materiale, som DU har skabt, når du er i mål.

Du kan også vælge at bruge lektionerne som inspiration til at bygge videre på noget materiale, du har i forvejen, og du kan bruge det som et opslagsværk. Uanset hvordan du vælger at bruge det, så ønskes du rigtig god fornøjelse med arbejdet.

Og husk lige, at hvis du ved noget, som andre kan få glæde af at vide eller blive inspireret af, så er du faktisk tarvelig, hvis du ikke deler ud af det.

God arbejdslyst og kom så i gang!

De bedste hilsner fra forfatterne

Christina S. Høyer og
www.zfokus.dk
www.preziplus.dk

Karin Krogh
www.nytpotentiale.dk
www.foredragsakademiet.dk
www.karinkrogh.dk





Lektion 6 er sat gratis til rådighed for LederInsigt.dk

Lektion 6 (af 6):

Hvad er dine vigtigste pointer?

Du er nu godt på vej mod dit foredrag, og du sidder nu med den sidste lektion i modul 1. Den sidste arbejdsindsats skal gerne bringe dig derhen, hvor rammerne og overblikket over det foredrag du skal til at tilrettelægge, står klart for dig. I de sidste uger har du arbejdet med idéudvikling, strukturering, research og målgrupper. I denne lektion skal du samle alle de beslutninger du har taget, og den viden du har fået i en lille buket af pointer. Det fantastiske ved, at du nu kan formulere dig om de pointer, du vil have i dit kommende foredrag er, at du samtidig er rustet til at kunne fortælle andre om det. Så på den måde, har du om ganske kort tid din salgstale foran dig.

Der er naturligvis stadig en masse arbejde foran dig endnu. Men rejs dig lige op! Det er jo et højtideligt øjeblik lige nu. Giv dig selv et klap på skulderen og hold en lille tale om, at du faktisk nu er der, hvor du ved, at du har fundamentet til dit foredrag, og kan begynde at sætte i gang.

Tak – behold smilet på læben – og sæt dig så ned igen. Nu skal du i gang med at lytte til dig selv fortælle om de vigtigste pointer.

Hør dig selv fortælle – vælg dine egne ord

Du har dit materiale foran dig – måske har du stadig en væg fyldt af gule sedler, måske er din computer fyldt med nye dokumenter, eller du har en stor stak papirer omkring dig. Tag et kig på alt dit materiale, og kom gerne ud i kanterne af det du havde tænkt dig. Lad også øjnene glide ned over de idéer og tanker du også på et tidspunkt har lagt fra dig. Saml så papirerne i en bunke, sluk computeren og vend ryggen til væggen med de gule sedler.

Øvelse 1:

Tænd for en lyd optager af en eller anden slags. Har din mobiltelefon ikke en diktafon-funktion, kan du måske sætte computeren til at optage. Stil dig ved et whiteboard, eller sæt papir op på en væg, så du kan gå, stå og tale højt, samtidig med at du fastholder dine idéer.



Forestil dig først, at du fortæller om dit foredrag til en god kammerat. Brug tre sætninger, der begynder sådan her:

"Det, mit foredrag handler om er... "



"Det, jeg gerne vil give deltagerne er, at de..."

"Når de går fra mit foredrag, skal de derfor have forstået at... "

Der skal formodentlig flere omgange til, før du synes, at du kan forklare det i klart sprog. Undervejs skal du lytte til dig selv – afspil lydoptagelserne, når du synes du har nogle gode formuleringer. Lyt også til dit eget tonefald. Lyder du glad og stolt over din ide? Kan du mobilisere en god energi? Ellers så prøv igen.

Bliv ved med at øve dig til den sidder lige i skabet og du kan huske det uden besvær, også efter en kaffepause. Husk på, at dele af denne øvelse også handler om at være kritisk, men ikke überkritisk. Skriv din formulering ned på et stykke papir. Lav eventuelt to versioner med det samme. En i talesprog, sådan som du har sagt den højt, og en i skrivesprog, sådan som du vil skrive den i et brev.

Øvelse 2:

Brug stadig diktafon eller tavle i denne øvelse. Her skal du forestille dig, at du står overfor et af de mennesker, du har i din målgruppe. Kan du komme i tanke om en du kender, vil det formodentlig hjælpe dig i denne øvelse. Rejs dig op, og gå rundt, mens du taler højt.

Forstil dig, at du møder personen fra din målgruppe. Du skal nu fortælle ham/hende om dit nye foredrag. Begynd for eksempel med:

"Jeg er ved at tilrettelægge et foredrag om... "

"Lad mig lige fortælle dig lidt om det: ..."

Bred dig nu, her er du ikke begrænset af tre sætninger, og du kan sagtens uddybe og tale i et par minutter.

"Det, mit foredrag handler om er... "

"Det, jeg gerne vil give jer er, at I..."

"Undervejs har jeg særlig fokus på at..."

"Når I er færdige med mit foredrag, skal I derfor have forstået at... "



Igen skal du lytte til dig selv, spille optagelserne af dig selv højt, og gentage indtil du kan høre, at du har formuleret dig, så du selv synes, det lyder rigtigt. Hav fokus på, at det er personen du taler til, der skal synes at dette er en god ide, ikke kun dig.

Brug din krop, og sørg for at gestikulere og mærke energien i dine budskaber. Når du kan høre, at du kan forklare det med de samme gode ord flere gange i træk, er du færdig med øvelsen. Slut af med at skrive ned – igen både i tale- og i skriftsprog.



Giv til sidst dig selv en hånd! Øvelsen med at høre sig selv sige de allervigtigste ting højt, kan du altid bruge, men husk endelig at give dig selv applaus for resultatet.

Hvad er dine tre vigtigste pointer?

At kunne sine vigtigste pointer – uanset om der er tre, fire eller fem – er det bedste udgangspunkt for dit videre arbejde.

Grunden til, at vi insisterer på, at du tidligt skal være klar over hovedpointer og målgruppe, er for at spare dig for unødvendig research og læsning. Rigtig mange vil hellere trække sig tilbage til bøgerne og læse mere i håbet om, at de vigtigste pointer så vil trylle sig frem. Har du behovet for det og tiden til det, er det fint. Men

vil du gerne ud over stepperne, skal du gribe det an fra den anden ende: Beslut dig for, hvad dine pointer skal være, og indhent så kun den viden, du har brug for.

Pluk nogle enkle blomster til din buket

Tænk på det som om dine hovedpointer er den viden og de erkendelser du allerhelst vil have at publikum husker og bruger, når du er færdig. Pointerne skal vælges omhyggeligt.

Hav en fornemmelse af, at du er ved at sammensætte den buket nu. De enkelte pointer skal passe godt til hinanden. Og de skal være valgt med omhu.

I praksis vil dine hovedpointer være elementer, du i dit foredrag vil fremhæve og vende tilbage til flere gange undervejs. Du kan derfor roligt sige dem højt og høre efter om de er interessante og rare at vende tilbage til igen og igen.



Overraskelser og provokationer er også godt

Er dine pointer overraskende? I det mindste et par af dem? Eller er de måske provokerende eller tankevækkende? Du skal udfordre dig selv til at være lige netop det, der kendetegner dig som menneske, de valg du har taget i livet, og de ting du har lært. Og skab så dine pointer.

Har du dig selv med?

Løber du træt i at skulle finde ud af hvad det nu er, der gør dig og din historie til noget ganske særligt, er det måske nu, du skal ringe til en ven eller to. Bed dem om at skrive seks linjer i en mail om, hvad det er, der gør netop dig og din baggrund til noget særligt i forhold til det foredrag, du skal holde. De sætter med garanti andre ord på, end du selv ville vælge, og de sætter formodentlig også mere kraft under beskrivelserne, end du selv ville. Er mailene så skønne, at du rødmer? Så print mailene ud, og sæt dem op på væggen.

Eksempel

Du taler om Simple Living, under overskriften **Simpel Living er en mavefønemmelse.**

Simple Living er et begreb, der er svært at beskrive. Men det kredser om at føre et mere enkelt liv, købe mindre, genbruge, rydde ud, holde sig det basale i tilværelsen for øje, og skabe en sammenhæng mellem krop og sind. Et simpelt liv udadtil - et rigt indadtil.

Hvis du vælger at lægge vægten på, at dit publikum skal komme i gang med Simple Living selv, vil du have hovedpointer som handler om:

- Simple Living er at bringe enkelhed i sit liv
- Der er masser af fordele: økonomisk, mindske stress, skabe enkelhed
- Det er nemt at gå i gang med, første skridt er at...
- Dernæst skal du...
- Inden du er i mål skal du have...

Hvis du lægger vægten på din egen historie som drivkraft i dit foredrag

- Mit liv var stresset og kaotisk
- Så mødte jeg Simple Living
- Nu er mit liv meget bedre
- Her er hvad du skal gøre: ...

Hvis du gerne vil fremlægge Simple Living som et livsstilsfænomen i den moderne verden:

- Udfordringer for det moderne menneske er mange
- De generelle tendenser handler om at komme tilbage til fordums tiders enkle livsførelse
- Simple Living er et godt eksempel herpå - introduktion til Simple Living
- Systematikken i at implementere det simple liv.



Mit bedste trick:

Hvordan vil du bruge dig selv? Og tør du?

På mit skrivebord har jeg en meget fantastisk kalender, der handler om "Happiness". Hver dag får jeg et godt råd, og i dag, hvor jeg skriver dette, er rådet: "There are no happy perfectionists"

Jeg tror, det er meget rigtigt. Og jeg ved, at hvis du forsøger at være perfekt, hver gang du holder foredrag, så bliver du faktisk det modsatte. Prøv at tænke på hvilke personer du selv bliver draget af. Er det den helt korrekte strømlignede person, eller er det én, der godt tør komme til at "slå en lille bøvs" uden at blive slået ud af kurs. Hvem elsker vi mest? En type som Anders Lund Madsen eller en meget korrekt nyhedsoplæser?

Hvis du er bange for at blive for meget, så tænk på alternativet.

Det er da bedre at være for meget,
end at være for lidt.

Så derfor, giv hvad du har. Fold din faldskærm ud og lad os se alle farverne – den skal nok bære dig, og den gør det helt sikkert meget bedre, når den er slået ud, end når den er pakket sammen i en lille rygsæk.

Hvis du bliver nervøs, så prøv at lade som om du ikke er nervøs. Prøv at "**Fake it - until you make it**". Jeg lover, at det virker, og jeg bruger det selv.

If you got it – show it!



ADVARSEL ☺

Pas lige på med hvor meget charme du skruer på lige fra starten af. I den vestlige del af Danmark er det min oplevelse som Københavner, at publikum lige skal varmes lidt op, før man lukker hele faldskærmen op. Ellers kan de let blive skræmte og lidt overrumpede. Men når man så stille og roligt skruer op for charmen, så overgiver de sig til gengæld helt og fuldt.

Hvis du bliver ramt af angst, der handler om, hvorvidt du er god eller dygtig nok til at sige noget til dem der hører på, så læs med her:

"Jeg skulle holde en workshop, om det at holde foredrag, og det var faktisk første gang jeg skulle holde lige præcis sådan en workshop. Jeg havde forberedt mig både i vågen og i sovende tilstand (jeg drømmer meget...) og var klar. Jeg kunne ikke blive mere klar.

Da jeg så stod og ventede på deltagerne og hilste på nogen af dem, fik jeg pludselig angst. Jeg sagde alle mulige ting til mig selv som: "Og hvad havde jeg så forestillet mig, at jeg kan lære de her dygtige mennesker?" og "Jamen, for fanden da, hvad tænkte jeg på, da jeg sagde ja til det her" og en hel masse andre rigtig dumme og ubrugelige tanker, kom der til mig.

Phew – jeg ved jo godt, at når det sker, så skal det stoppes med det samme, og jeg skal tvinge mig selv til at tænke gode tanker. Jeg gik ind på toilettet, så mig selv i spejlet og sagde. "Prøv nu lige at høre her: Jeg har forberedt mig så godt, og jeg ved så meget om det her, fordi jeg har arbejdet med området i så mange år. Stop så det der og tag mig sammen. Jeg kan, jeg vil, jeg tør – og jeg gør det sgu'!"

Og jeg gjorde det! Og deltagerne var oven i købet søde og rare, og de klappede og takkede mig, da workshoppen var færdig. Og jeg havde det fantastisk i hele kroppen bagefter – i lang tid."

- Karin Krogh



TJEKLISTE

Lektion 6: Hvad er dine pointer?

- Gennemgå øvelser 1 og 2, så du kan forklare hvad dit foredrag handler om, og hvad dine tilhørere får med derfra. Stop ikke med øvelserne før du kan forklare det med ord, der ligger dig godt i munden.
- Arbejd med de tre-fem vigtigste pointer i dit foredrag. Hold fast i, at de skal være solide, men også gerne bemærkelsesværdige og personlige. Udfordr dig selv.
- Og du kan godt begynde at glæde dig! Glæd dig over, at det du nu mangler for at kunne holde dit første foredrag faktisk "bare" er at skrive manuskriptet.



TEST dig selv 6 (af 6):

Hvad er dine vigtigste pointer?

Det er vigtigt det her, så du slipper ikke for også at skrive dine pointer ned her 😊

Fortsæt sætningerne:

"Det, mit foredrag handler om er... "

"Det, jeg gerne vil give deltagerne er, at de..."

"Når de går fra mit foredrag, skal de derfor have forstået at... "



Beskriv mine vigtigste pointer

Hvad vil jeg gøre – hvis/når angsten melder sig i forhold til mit foredrag?



Vil du have mere?

Hvis du har fået blod på tanden og har lyst til at læse hele modul 1 og måske også modul 2, så tjek dem ud på

www.foredragsakademiet.dk

Se under eBog ForedragsKursus

Tak fordi du læste med, og god fornøjelse med dine foredrag og præsentationer.

