

Hvis din krop lever sit eget liv... når du holder foredrag og præsentationer

Det sker for os alle, at kroppen lever sit eget liv, mens man står og er på. Al den nervøse energi, som du arbejder på at tæmme, vil som oftest blive ledt ud i en eller flere kropslige reaktioner.

Genkender du nogle af eksemplerne herunder, kan du snuppe den strategi, vi foreslår.

Svævende fornemmelse

Bliver du let i hovedet, og mærker, at din koncentration ligger i de højere luftlag, er det vigtigt, at du får samlet din koncentration og kan være til stede i nu'et.

Tænk på dine fødder, og træk vejret helt ned i storetåen, tre gange. Ilten hjælper dig og fødderne husker dig på, at du står fast. Bare lad som om du ser nærmere på dine papirer. Dine tilhørere opdager det næppe alligevel, og hellere en lille kunstpause, end en drøn nervøs foredragsholder.

Tør i munden

Hvis du bliver tør i munden kan du tage dig en tår vand. Men pas på med at drikke for ofte. Bid evt. dig selv hårdt i tungespidsen, så kommer der mundvand, og mundvand virker meget bedre end almindeligt vand.

Sved

Hvis du sveder meget, har du pligt til at sørge for, at du ikke lugter. Det er altid godt at have en "cowboyvask" med hjemmefra - dvs. lidt parfume eller aftershave du kan hælde over dig selv i en nødsituation. Hvis mængden af sved overvælder dig, så sørg for at have et lommetørklæde i nærheden – helst af bomuld og ikke af papir, det kan nemlig sidde fast på din hud.

Dine hænder er urolige

Hænder og arme er da nogen gange helt umulige at tage med til et foredrag! De kan komme til at lave alle mulige mystiske

bevægelser, du kan pludselig tabe sager, eller skubbe til noget utilsigtet, eller du kan simpelthen blive alt for opmærksom på, hvad dine hænder gør.

Det, du kan kontrollere er, hvor du placerer dine hænder. Bekymrer det dig, så stil dig foran et spejl med det samme og prøv forskellige stillinger med arme og hænder. Vælg en god neutral position – f.eks. med hænderne afslappet nede langs kroppen – og beslut dig for, at den kan du altid indtage, hvis du pludselig synes, at du bliver for opmærksom på din gestik.

Leg lidt med det. Langt de fleste har et naturligt kropssprog, der helt af sig selv understreger de vigtigste pointer. Hvis du har vanskelig ved det, eller hvis du synes, at det vil du arbejde videre med en anden dag, så kan du håndtere det ved at tage en "støttepædagog" i hånden – en tusch, dine talerkort etc., der kan minde dig om, at du skal holde hænderne i ro.

Du ryster

Både din stemme og dine hænder kan komme til at ryste, hvis du pludselig bliver nervøs.

Vores absolut bedste råd her er, at du skal gå tilbage til din grounding – træk vejret. Acceptér at du ryster, og sig til dig selv at det går over lige nu, for du kan, du vil, du tør og du gør. Det er muligt, at tilhørerne bemærker, at du er nervøs, men så vil de vide, at du brænder så meget for dit stof, at du er villig til at stille dig op, selvom du er nervøs.

Dine ben

Nogle foredragsholdere har tilbagelagt en maratondistance, inden de er færdige med at holde deres foredrag. Deres flugtreaktion på frygten/angsten for at stå på scenen gør, at deres ben bevæger sig – og det kan ende med at de tramper frem og tilbage over scenen som en løve i et bur.

Mærker du, at der er fart i futterne, kan du forsøge at styre det ind i et W i dit gang mønster – først går du LANGSOMT lidt skråt frem, og lidt skråt tilbage, så fremad igen, etc. På den måde får du brugt scenen og når dit publikum i begge sider at lokalet.

Dine øjne

Er du i tvivl om, hvor du skal kigge hen? Det er vigtigt for at skabe følelsen af, at du taler til alle mennesker i salen, at du får set både til dem i højre side og i venstre side, og at du får kigget såvel på forreste, midterste som bagerste række.

En kort øjenkontakt med deltagerne, kan også gøre dig rolig igen. De fleste gange møder du sympatiske øjne, du kan hvile dig lidt ved, og få støtte ved.

