

Fick du ny eller utökad inspiration och kunskap genom denna guide? Dela då den med dina kollegor och anställda så hjälper vi fler :)

# Konsten Att våga tala inför andra: En guide av den stammande retorikern

Efter mina föreläsningar om pitchtekniker, presentationstekniker, taltekniker och hur man bemästrar konsten att våga tala inför andra så kommer det ofta fram åhörare efteråt. Främst får jag höra följande: "Tänk om någon lärt mig det här från början, då hade jag vågat ta för mig mycket mer!"

**Helt felaktigt ses det idag som en självklarhet** att hålla i presentationer, att tala inför kollegor på möten eller pitcha sitt företag inför potentiella kunder. Att tala inför andra anses som något vi bör kunna göra utan vidare, utan träning.

En helt idiotiskt tanke när tal-situationer är åtta av tio svenskars största rädsla.

Att inte våga göra din röst hörd och därmed inte kunna visa vad du går för, att du hittar på ursäkter för att slippa hålla i presentationer eller att du inte känner till hur du på bästa sätt håller ett föredrag sätter käppar i hjulet för din karriär!

Att våga göra din röst hörd, tala inför andra och framföra dina budskap på ett övertygande sätt är skillnaden mellan de som går till historien och de vi glömmer bort. Se bara på vilka som är världens mest framgångsrika profiler. De har nått dit de är idag - för att de gjorde sin röst hörd och tala inför andra - och de kan du också göra!

Genom denna guide och de fyra steg som du får tillgång till innan jul kommer jag, sannolikt Sveriges enda stammande retoriker, dela med mig av mina unika och konkreta råd och verktyg för att hjälpa dig att bemästra konsten att våga tala inför andra.

Dessa verktyg och tekniker har jag tagit fram genom den unika kombinationen av en livslång erfarenhet av ett talhandikapp och retoriska-kunskaper.

Att tala inför andra var såklart länge en helt orimlig tanke för mig pga mitt talhandikapp. Men något jag lärt mig att bemästra! Precis som du kommer ha möjligheten att göra genom bl a dessa steg som du kommer få ta del av i denna guide och de kommande stegen!

## Steg 1, vecka 48:

### Hur du tränar upp modet att våga tala inför andra! - Och hur du vänder nackdelar till fördelar

Något vi ska vara gemensamt överens om är följande; oavsett hur ofta du talar/talat inför andra så kommer du aldrig att bli 100 % bekväm med olika tal-situationer. Det är en frenologisk sanning. Att tala inför andra kommer alltid vara bland det mest utmanande

du gör. Vissa spenderar en livstid att förbereda sig att våga göra sin röst hörd, men utmanar sig aldrig. Enda sättet för dig att växa som talare, är att utsätta dig för situationer där du behöver tala inför andra. Du kommer alltid mer eller mindre tvivla på dig själv och du kommer få negativa tankar som vill hindra dig från att göra din röst hörd. Det hör till och du kan aldrig komma ifrån det.

Enda sättet att utvecklas som talare är att utmana din talrädsla. T ex genom att utsätta dig för situationer där det inte finns möjlighet att ångra sig. Som exempel bestämde jag mig för att boka mina allra första föreläsningar utan att ha varken manus eller PowerPoint färdigt. Jag visste att det skulle förstöra mitt anseende om jag backade ur i sista stund så det var inget alternativ.

När datumet närmade sig och ångesten kom krypande vände jag mig till familj, sambo och vänner och bad om stöttning. Med stöd från din omgivning och genom att tvinga din in i tal-situationen så kommer du med tiden lära dig att nästan helt ignorera de negativa tankar som vill hindra dig.

**Med negativa tankar menar jag** olika invändningar och/eller uppleva nackdelar och negativa erfarenheter som vill hindra dig från att göra din röst hörd.

Som exempel "sa" min hjärna till mig varje gång jag började förbereda en föreläsning "det där kommer aldrig gå, du stammar ju". Jag har coachat de som sagt till mig "jag är för ung, ingen kommer lyssna på mig", "jag har inget vettigt att säga på fredagsmötena" och även "jag höll i en presentation, det gick inte alls bra så jag undviker det framöver".

Du kommer alltid uppleva att det finns anledningar till att inte tacka ja till att hålla ett föredrag och istället låta kollegan köra företags-pitchen. För att det vore lättare.

Utmaningen att tala inför andra upphör aldrig. De negativa tankarna kommer aldrig att försvinna helt, men ju mer du utmanar dig desto färre och mindre övertygande blir tankarna som vill hålla dig tillbaka.

### **I korthet:**

- Enda sättet att bli en bättre talare och att boosta din karriär är att göra din röst hörd! Se till att antingen skapa dig möjligheterna att hålla i presentationer på jobbet eller se till att aldrig tacka nej när du får möjligheten - oavsett hur mycket du vill säga "nej".
- Var öppen om din rädsla och nervositet med människor du känner dig trygg med. Genom att tala med din omgivning så kommer det kännas lättare och med rätt stöd känns tal-utmaningen mindre nervös.
- Dina katastrof-tankar blir färre och mindre övertygande ju fler gånger du talar inför andra. Låt dig inte hindras från att göra din röst hörd!



Nästa vecka får du nästa del av guiden "konsten att våga tala inför andra" så håll utkik i LinkedIn-flödet!

Vi ses!

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

# Filip Reineby

## *Den stammande retorikern*

Filip Reineby är retorikern från Dalarna som trotsade sitt talhandikapp och vände det till sin fördel. Han är idag hyllad UnionenPitch finalist, inspiratör och lovordad som en av Sveriges mest inspirerande talare.

Hans motiverande och inspirerande föreläsningar hjälper dig att våga göra din röst hörd och briljera som talare!

Genom Filips unika kunskaper får du bli känd i vilka taltekniker och presentationstekniker som optimerar ditt framförande och hur du bemästrar utmanade kommunikativa situationer som kalla samtal, nätverkande och att tala inför andra. Du får även lära dig hur du på bästa sätt pitchar dig själv och stärker ditt företags varumärke samtidigt som du verkligen inspireras att våga ta steget från en åskådareplats upp på scenen och in i rampljuset.

Vill du ha mer information är du välkommen att besöka:

[www.filipreineby.se](http://www.filipreineby.se)

[www.athenas.se/filipreineby](http://www.athenas.se/filipreineby)

[www.laraforlivet.se/filipreineby](http://www.laraforlivet.se/filipreineby)

