



Tala: introduktion

Moment

Det finns inte så mycket som kräver så noggranna förberedelser som ett improviserat tal.

Winston Churchill



www.larare.at



Innehåll



- Introduktion
- Nyckelord
- Ordpar
- Kroppsspråk
- Talrädsla
- Presentationstekniskt hjälpmedel
- Faktainnehåll
- Tips vid tal
- Stilfigurer
- Typ av tal
- Läs mer

Introduktion



Att tala är guld; framför allt förmågan att tala väl; alltså att hålla ett muntligt framförande där du når de som sitter och lyssnar, åhörarna. Oftast är sättet du presenterar ett material viktigare än själva materialet.

Nyckelord

A woman in a white hooded garment is shouting into a megaphone. The image is partially obscured by the text 'Nyckelord' and a red watermark 'Svenska'. The background behind the woman is a dark blue and green geometric pattern.

Svenska

- Samverkan
- Diskussion
- Gestikulera
- (Stolp)manus
- Artikulation
- Pausering (för att betona något)
- Generalrepetition (genrep)
- Målgrupp/mottagare

Ordnar



Prata

snacka

Samtala

tala

Tala om

tala till

Hålla föredrag

göra ett anförande

Medspelare

motspelare (i talsammanhang)

Taliver

talängslan

Innantilläsning

utantilläsning

Sändare

mottagare

Kroppsspråk



Kroppsspråket spelar en avgörande roll vid muntliga presentationer och kan påverka hur ditt budskap tas emot av publiken.

Håll en upprätt kroppshållning; rak i ryggen och undvik att luta dig för mycket framåt eller bakåt eller mot något.

Kroppshållning

En rak och självsäker hållning signalerar att du är engagerad och säker i din presentation.

Kroppshållning

Ha ögonkontakt med din publik. Det visar förtroende och skapar en känsla av närvaro. Undvik alltså att stirra på en punkt eller att titta ner i marken.

Blicken

Använd dina händer för att förstärka ditt budskap, men undvik överdrivna eller nervösa gester. Håll händerna öppna och avslappnade när du inte använder dem aktivt. Vet du inte vad du ska göra av dem? Håll i något eller ha dem bakom ryggen.

Händerna

Fötterna bör vara placerade stabilt på marken,
med vikten jämnt fördelad på båda fötterna. Böj
gärna på knäna och skifta ställning lite då och då.

Benen och fötterna

Om du vågar: ta plats och rör dig men inte alltför mycket för det signalerar nervositet eller brist på självsäkerhet.

Rörelse

Talrödsia



Största skillnaden mellan en ovan och en tränad talare är att den senare lärt sig behärska sin nervositet. Alla är med andra ord nervösa inför att hålla ett tal.

Reptilhjärnan, en del av det limbiska systemet, är kopplad till grundläggande överlevnadsinstinkter. Den reagerar snabbt på hot och aktiverar reaktioner som är kopplade till kamp, flykt eller frysning.

Reptilhjärnan

Flyktbeteende är en naturlig reaktion på hot och man vill fly.
Att lämna den upplevda faran vid en stressfull situation som
muntlig presentation innebär är alltså en helt vanlig reaktion.

Flyktbeteende

Adrenalin är ett stresshormon som utsöndras vid hotfulla situationer. Detta medför ökad hjärtfrekvens, ökat blodtryck så att det finns energi för snabb reaktion. Vid muntliga presentationer kan alltså adrenalinpåslag ge en känsla av "stridsberedskap."

Adrenalinpåslag

Tunghäfta är en form av talstörning där personen upplever svårigheter att uttala ord eller hålla igång en jämn talrytm. Det kan vara ett resultat av nervositet eller stress, och kan förklaras som ett resultat av reptilhjärnans aktivering. Att detta händer är vanligt och kan medföra en längre paus.

Tunghäfta

Att "komma av sig" innebär att tappa tråden av sitt tal eller förlora fokus. Det kan hända när adrenalinpåslaget och stressen leder till att tankarna blir splittrade och svåra att organisera.

Avbrott

Ovanligt långa pauser kan uppstå när du känner dig osäker eller när reptilhjärnan aktiveras och skapar en önskan att "fly." Använd den ofrivilliga pausen som tillfälle att plocka upp den röda tråden; ett sätt att återfå kontroll över både talet och stressnivåerna.

Avbrott

Talrädsla

Att medvetandegöra och belysa just dina rädslor vid muntlig presentation kan hjälpa till att minimera dem.

Lösning

För att hantera talrädslan är det viktigt att arbeta med olika stresshanteringstekniker och göra många muntliga presentationer för att bygga upp självförtroende.

Lösning

Att skapa en trygg och stödjande miljö kan också minska stressnivåerna och främja prestationen; alltså finn stöttning i publik och lärare.

Lösning

Presentationstekniskt hjälpmedel

A central graphic featuring a woman's profile speaking into a microphone, overlaid with a Swedish flag and the text "Svenska". The woman is shown from the chest up, facing right. The microphone is positioned near her mouth. The background of the graphic is a dark blue and green Swedish flag. The word "Svenska" is written in red, semi-transparent text across the middle of the graphic.

Ett eller flera tekniska hjälpmedel (läs mer) som stärker och förtydligar ett tal. OBS! du ska inte gömma dig bakom tekniska hjälpmedel utan de ska lyfta innehållet i ditt muntliga anförande.

- Whiteboard/Vita tavlan
- Bild(er)
- Bildspel
- Film(er)
- Hur gör man ett bildspel?
- Roligt klipp - hur man inte ska göra
- Ljud

Faktainnehåll



Viktigt är att inte ha med *för mycket* fakta. Upprepa samma faktainslag flera gånger men utifrån olika perspektiv istället; man måste slå in spiken med flera liknande välriktade hammarslag för att få ner den.

Tips vid tal





Bildspel: tips vid tal

Stilfigurer



Stilfiguren



Bildspel: stilfigurer

Typ av tal

A composite image featuring a woman speaking into a microphone, overlaid with a Swedish flag and the word 'Svenska' in red.



Informativt tal



Argumenterande tal



Hyllningstal

Läs mer



Läs mer

- [Tala på www.larare.at](http://www.larare.at)



Muntlig presentation

Presentation av Joni Stam

Uppdaterad 17/11-23



www.larare.at



Alla bildspel