



Hvordan bli hørt?

Kommunikasjon i vid forstand.

Av:

Jostein Ask Mathisen

Målsetninger.

- Å bli bevisst sitt eget kroppsspråk.
- Å bli bevisst hersketeknikker.
- Å hankses med kranglefanter.
- Å beherske tale- og debatteknikk.



Tale.

- Nervøs?
- Hvem kan bli gode talere?
- Hva skal til for å bli en god taler?

Først!



$$F=1/2J$$

Forberedelser.

- Hvem er publikum?
 - Varighet.
 - Antall.
 - Alderssammensetning.
- Hvilket nivå er du på?
 - Manus.
 - Maskin skrevede ark.
 - Nummerert.
 - Understreket.
 - Stikkord.
- Hva skal du formidle?
 - Hilse.
 - Tale.
 - Debatt.
- Hvorfor skal du si det?
 - Lære bort.
 - Overbevise.
 - Opplyse.
 - Makt.

Kroppsspråk.



Kroppsspråk.

- Hvem er du?

- Den høylytte.
- Den rolige.

- HUSK:

PRØV IKKE Å VÆRE EN DU
IKKE ER, DET ER BARE DUST!

Kroppsspråk.

- Holdning.
- Armer.
- Ansiktsmimikk.
- Øyne.

Hersketeknikker 1.

- Usynliggjøring.
- Latterliggjøring.
- Tilbakeholdelse av informasjon.
- Påføring av skyld og skam.

(Berit Ås. 1981)

Hersketeknikker 2.

- Baksnakking.
- Trekke seg tilbake.
- Gråte og spille offer.
- Indirekte kritikk.
- Somatisering (sykeliggjøring).

Å holde tale...

1. Gå med faste sikre skritt mot talerstolen.
2. Stå støtt med armene ledig lent på talerstolen.
3. Tal slik at alle hører deg.
4. Snakk rolig og ta naturlige pustepauser.
5. Varier styrken og rytmen på stemmen.
6. Legg inn en liten kunstpause.
7. Bruk armbevegelser og mimikk til å understreke budskapet.
8. Fatt deg i korthet og overhold alltid taletida.
9. Vis engasjement, men unngå å bli for aggressiv.

Hvordan understreke det du skal si?

- FORBEREDELSE.
- Kroppsspråk.
- Språklige virkemidler:
 - Sitater.
 - Overdrivelse.
 - Kontraster.
 - Ironi.
 - Gjenkjennelse.
 - Repetisjon.
 - Overraskelser.
 - Vise til forskning.
 - Humor.
- Det tredelte budskapet?
 - Når du....
 - Opplever....
 - Fordi....
 - EKS: Når du overser mine ønsker om å gi replikker, blir jeg frustrert, fordi jeg ikke får sagt min mening om saken.
- Det enkle språk?
 - 'You are either with us or against us' (Bush, etter 9/11)
 - **CHANGE WE CAN BELIEVE IN.** (Obama)

Kranglefanter?

- Hvordan håndtere en kranglefant?
- Hakk i plata
 - Velg et argument som du holder fast ved og gjentar konsekvent.
- Tåkelegg
 - Jeg hører hva du sier, men . . .
- Hvordan håndtere andres sinne?
 - La motparten få gi uttrykk for sine følelser, uten at du motargumenterer.
 - Oppsummer/bli enig om hva motparten er frustrert over.
 - Forsøk å finn felles løsning.

Retorikk.

- Hva er retorikk:
 - Læren om talerkunsten.
 - Bilder.
 - Forenkling.

Debatt.

- Korrigjer motdebattanten.
- Vis konsekvensen av motdebattantens syn.
- Still spørsmål og krev svar.
- Understrek enighet.
- Be om konkretisering dersom motdebattanten er upresis eller.
kommer med "hvite løgner".
- Avslør hvis motdebattanten skifter tema.
- Ikke la deg hisse opp av provokasjoner – behold roen!



Hva bør du ha fått med deg?

- At du blir bevisst ditt eget kroppsspråk.
- At du blir bevisst på hersketeknikker.
- At du kan hankses med kranglefanter.
- At du kan prinsippene rundt tale- og debatteknikk.



SIST MEN IKKE MINST!

Øvelse gjør mester!

