

WONDER network seminar for women 29.oktober 2012



Ved presentasjoner er gode forberedelser bra..

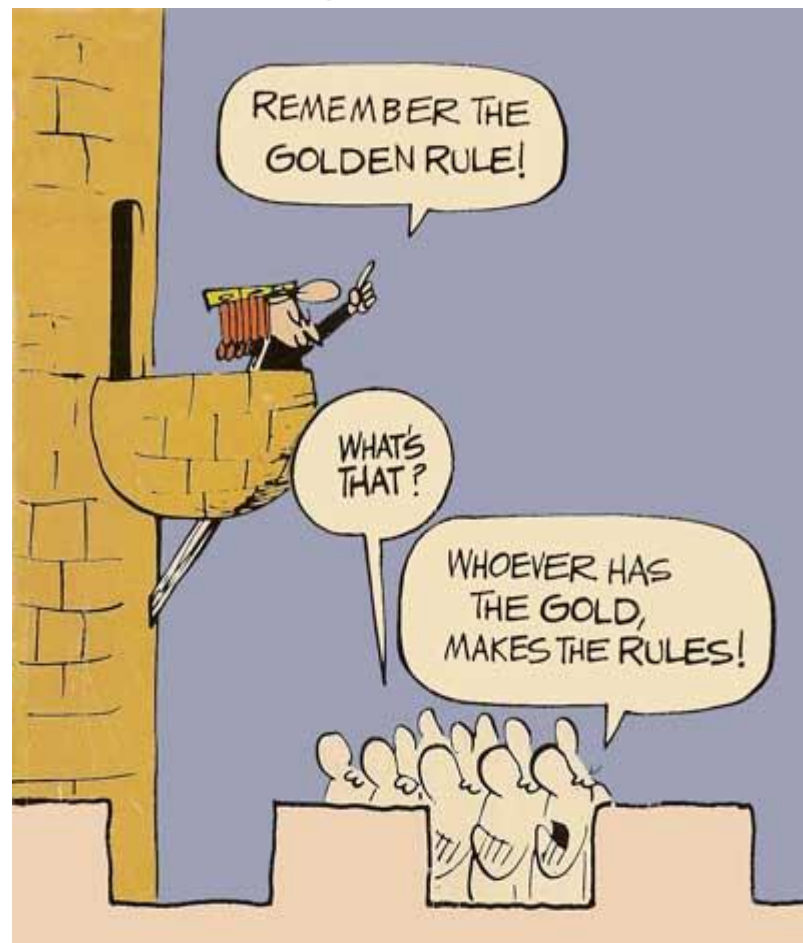
«Luck favour a prepared mind»



- Finn ut hvem tilhørerne er
- Har de en felles historie
- Er du nervøs, søk etter vennlige ansikt i forsamlingen
- Har du dårlig tid si det viktigste først
- Det første og siste du sier blir husket best

Den gylne regel

- Fortell hva du skal si
- Si det
- Fortell til slutt hva du har sagt



Publikum i rommet

- Hvordan sitter de ?
- Kan alle se deg ?
- Hva har de foran seg ?
- Hva er rundt dem ?
- Hva har de bak seg ?



Det første vi legger merke til hos foredragsholderen er



- Kroppsholdning
- Dominans
- Åpenhet
- Engasjement
- Usikkerhet
- Det tar mennesker kort tid å danne seg det første inntrykket

Vinner inntrykkets 4 grunnelementer



1. Godt humør
2. Engasjement
3. Selvtillit (vis at du tror på det du holder på med)
4. Empati

Vil du bli hørt, bruk stemmen riktig



- Ikke mumling, nøling, heseblesing, gjentakelse eller ordsluking
- Bruk pusteteknikker for å øve opp stemmen
- Trekk pusten dypt, si alle månedene/eller halvparten, i året mens du holder pusten, pust ut
- Trekk pusten dypt, slipp sakte ut igjen. Lær at kontrollere pusten, det virker beroligende på andre

Talefart



- **Snakk sakte** når du snakker **om viktige ting**
- **Snakk fortere** når du snakker om **mindre viktige ting**
- Husk å **ta pauser**, og lang pause før du poengterer viktige saker
- **Varier flyten i stemmen**, tren hjemme
- **Skal du vinne** diskusjonen **snakk sakte**
- Menn/kvinner liker **dempet toneleie**



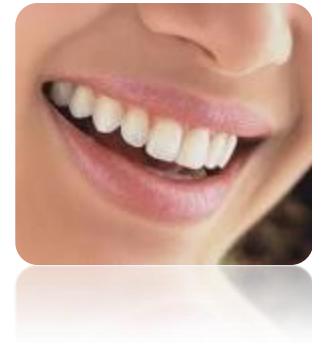
Nina Hemmingsson

Kroppsspråk

- Noen menn bruker påfugl knepet, de blåser seg opp og bruser med fjærene. Se på meg jeg vil ha plass
- Noen kvinner bretter seg sammen
- Kvinner som bruker menns kroppsspråk kan bli definert som maskuline, det er ofte menn som har definert det slik, noe som ikke tjener kvinner
- **Finn din egen vei**



Smilet er....



- Kontaktskapende
- Oppmuntrende
- Bekreftende
- Bidrar til velvære og glede
- Er du rolig og smiler, ser det ut til at du har full kontroll
- **Obs!** Ikke smil når du snakker om viktige saker

Håndbevegelser



- Vi husker lettere når håndbevegelser knyttes opp mot budskapet.
- Beveg hendene opp mot ansiktet for å få folk til å se på deg nå du snakker
- Bevegelser er til gjengjeld det som er mest forstyrrende i rommet

Få gjennomslag for dine ideer



- Tenk gjensidighet og fellesskap (lønn, kompetanse)
- Aksepter og respekter den andes perspektiv og ståsted (x 2). Så kan du utfordre etterpå
- Få den andre til å føle seg vel, unngå konfrontasjoner
- Høyere lønn ? Be om det dobbelte !

Møteteknikker



- Vær bevisst hvor du sitter i møtet
- Ikke innta "sekretærrollen"
- Vær så synlig som mulig, og ta ordet tidlig
- Snakk sakte og tydelig
- Ikke la deg avbryte, fortsett å prate og hev stemmen til den andre gir seg
- Referer andre kvinner
- Vær bevisst bruken av hersketeknikker

Flere teknikker

- Vær rolig og samtidig engasjert
- Vær åpen for andre argumenter
- Ta ordet så ofte du kan
- Underbygg poengene dine med bevis
- Gjenta poengene
- Bruk Fantomet's filosofi «Snill med de snille, og slem mot de slemme» med moderasjon



Noen råd helt til slutt

- Vær bevisst dine kvinnelige **sterke sider**
- **Vær ubeskjeden**, vis at du både vil og kan
- La selvtilliten konsekvent **komme til uttrykk** når du snakker
- **Ordet jeg** er et av de viktigste og mest kraftfulle ord vi har.
- Ordene "**ja men**" blir ofte **tolket som nei**
- Plei dine nettverk



Klar, ferdig gå!!!

