

FÖRSTA + HJÄLPEN FÖREDRAG!

Visste du att prata inför andra ligger på topp-tio-listan över vad människor på jorden är rädda för? Så om du tycker att det är obehagligt att prata inför klassen är du inte ensam – vi är många som känner likadant!



Men lugn, det finns hjälp för att du ska bli en mycket coolare föredragshållare! Här är några bra tips:

• HÅLL KOLL PÅ ÄMNET!

Gå igenom det en gång för mycket! Då styr du säkrare över det DU tycker är mest intressant att berätta om. Lättare och bättre!

• ÖVA HEMMA!

Framför spegeln eller inför andra. Testa lite olika stilar och variera dig så kanske du hittar nya och helt egna tricks?

• KRAMA NERVOSITETEN!

Den är INTE farlig. Gör den till din bästis istället så hjälper den dig med att fokusera mycket bättre!

PROFFSTIPSET

Publiken är inte alls så sträng som du tror när du är nervös. Använd dem som vänner och prata med dem om du kommer av dig. Det är lugnt! Du är BÄST när du är du.

– Moa Gammel, regissör och skådespelerska