

KOM UD OVER RAMPEN, NÅR DU HOLDER OPLÆG -

uden at falde i orkestergraven

Bevidstgørelse om de signaler stemmen og
kroppen udsender

Inspiration til at udvikle dit udtryk når du
formidler.

Hvad handler det om ?

Spontanitet - nærvær - troværdighed

Præmis

Spejling!

- ▣ Hjernens center for empati
- ▣ Det præmotoriske center
- ▣ Spejlneuronerne er forklaringen på hvorfor det er vigtigt at have en god stemme og en krop i balance der understøtter dit budskab

De fem ingredienser

- ▣ Stemmen
- ▣ Kroppen
- ▣ Rummet
- ▣ Publikum
- ▣ Indholdet

Stemmen

- ▣ Stemmekvalitet - samspil af muskler
- ▣ Volumen- resonans og styring af luften
- ▣ Udtale- placering af artikulation
- ▣ Variation - dynamik i intonationen
- ▣ Tempo- afpasset talehastighed

Kroppen

- ▣ Holdning: Stå i knoglerne
- ▣ Bevægelse: Omstillingsparathed
- ▣ Kontakt: Dialog med publikum
- ▣ Pauser: Lyttende afventen
- ▣ Gestik: Lad parathed og hensigten bestemme.

Rummet

- ▣ Tale rummet: Lyt efter dit eget ekko og tal ikke mod dit ekko
- ▣ Kontakt: Vedstå rummets størrelse hele tiden
- ▣ Forstærkning: Tale med den energi som rummet kræver

Publikum

- ▣ Inkludere: Publikum befinder sig i rummet og er en del af det
- ▣ Dialog: Tale er ikke en monolog men en dialog med publikum
- ▣ Retning: Du skal invitere dem ind i din viden og ikke pådutte dem viden.

Indholdet

- ▣ Hvad er dit budskab?
- ▣ Hvad vil du gerne have dine tilhørere husker?
- ▣ Hvad vil du have dem til at gøre?
- ▣ Hvem er dine tilhører?

Hvad kan I gøre nu?

- ▣ Optag jeres stemme og lyt kritisk til jer selv
- ▣ Optag jer på video og betragt kritisk jer selv
- ▣ Få folk til at kommentere jeres optræden
- ▣ Lyt og observer andre og analyser hvad de gør og lær af dem.
- ▣ Søg hjælp hvis stemmen gør ondt, det er anstrengende at tale, stemmen bliver hæs eller forsvinder. Kontakt jeres lokale CSV.
- ▣ Vand, hvile og en krop i balance
- ▣ Vær nysgerrige