

Tala så att alla lyssnar

Text: Mona Ringebrand

Många blir darriga redan vid blotta tanken på att hålla tal inför en grupp. Att väcka intresset – och hålla det kvar – är förutsättningar för en bra presentation och något man kan lära sig.

– Det handlar väldigt mycket om självförtroende, att våga, vara trovärdig och lyssningsvärd, säger Gösta Palmqvist, instruktör på Inlär i väst AB om den talarutbildning som företaget erbjuder. Det spelar ingen roll hur kreativ man än är, om man inte törs framföra sina idéer. I mina kurser ligger fokus på praktiska övningar där deltagarna tränar på att hålla anföranden inför gruppen.

Heldagskursen, alternativt två halvdagar, vänder sig både till den ovane talaren och till den som redan håller presentationer i sitt arbete.

– De 9 000 personer som deltagit i mina kurser kan vara allt från den som knappt går utanför dörren till estradören, säger Gösta Palmqvist.

Målsättningen med kursen är att genom enkla, konkreta metoder lära deltagarna att lägga upp ett bra tal eller presentation. Utbildningen fokuserar på manus och minnesteknik. Och så naturligtvis början och avslutning i ett tal. Tekniker för hur man skapar kontakt med åhörarna och engagerar dem, studeras och testas av deltagarna i gruppen, som vanligen består av fem-femton personer. Inlär i väst AB ordnar även program i mötesteknik, problemlösning och konfliktshantering.

Sedan ett par år tillbaka har Gösta Palmqvist även lett kurser i Barcelona. Målgruppen har då varit anställda i svenska företag.

– Det har varit populärt särskilt då många anställda jag möter, inte tycker att det satsas speciellt mycket på dem i form av personlig

utveckling eller liknande, säger Gösta Palmqvist.

Kursdeltagare

Jan Bryngemark, avdelningschef för trafikreklam, Göteborgs Spårvägar har gått kursen Tala inför grupp.

– I mitt arbete har jag haft stor nytta av den minnesteknik jag lärde mig då. Jag hade ingen bra struktur för mina anföranden tidigare. När jag nu använder tekniken, som bygger på att få fram starka inre bilder som minnesstöd för det man vill säga, fungerar det mycket bättre. Hur ett anförande inleds och avslutas är också något jag lärde mig och

»Våra management-konsulter och projektledare har rankat kursen som den bästa i år«

som jag har nytta av när jag ska informera personalgrupper som kan bestå av 180 personer.

Håkan Thorell, VM data har gått kursen flera gånger. På arbetsplatsen har även ledningsgruppen och flera andra grupper deltagit i kurser genom Inlär i Väst.

– Våra management-konsulter och projektledare, har rankat kursen som den bästa i år. Efter som de deltar i grupp-gemensamma utbildningar minst en gång i måna-

den, är det ett högt betyg. Kursen fokuserar och lyfter fram det man är bra på och stärker kursdeltagarna. Genom övningarna får man även hjälp att putsa på det som man behöver öva sig mer på. Man kan hela tiden bli bättre och därför har man utbyte av kursen även när man går fler gånger. Det är alltid bra att få tillfälle till träning. ●



Gösta Palmqvist.



Är du ett sömnpiller?

Ingen drömmer om en framtid som långtidssjukskriven.

När vi är barn drömmer vi om att bli brandmän, flygvärdinnor och lokförare. Men den vuxna verkligheten kan vara hård – många med fysiska och psykiska besvär har svårt att ta sig ur sjukskrivningar.

Genom att anlita ALT (Arbetslivstjänster) kan du hjälpa sjukskrivna medarbetare att återgå till arbetslivet eller börja studera. Vi får 8 av 10 att bryta sin sjukskrivning. Du kan också få stöd med insatser som förebygger sjukskrivningar och stärker friskheten.

Ta reda på mer om hur ett samarbete med ALT kan bidra till en minskad sjukfrånvaro. Och till att fler vågar drömma igen.

ALT (Arbetslivstjänster) erbjuder tjänster inom omställning, arbetslivsriktad rehabilitering, personal- och organisationsutveckling samt urval. Vi finns på 50 orter och har 275 medarbetare.
www.alt.se, 020-258 258.



Alt