



BOOSTA DINA PRESENTATIONER

- BLI SÄKRARE FRAMFÖR PUBLIK & KAMERA

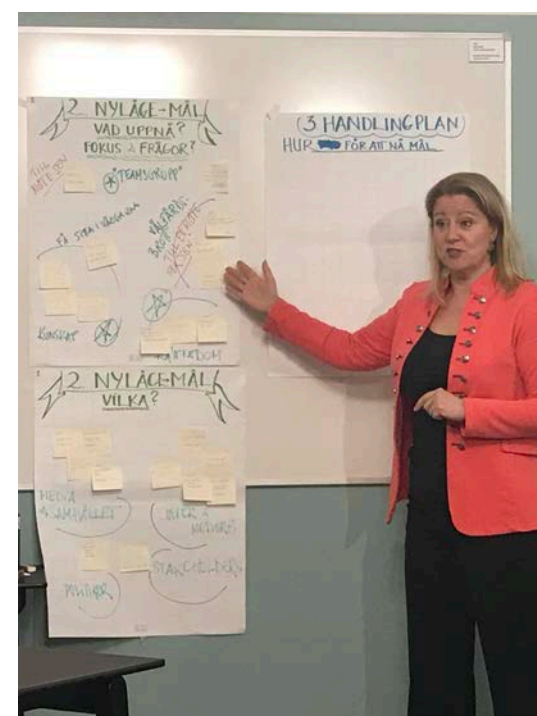
SANNA BALSVIK



Programledare



Moderator / Konferencier



Facilitator



20 ÅR SOM CHEF
25 ÅR SOM "ARTIST"

CHEF & ARTIST - SAME, SAME BUT DIFFERENT



Självförtroende



Förberedelser
god tid innan



Förberedelser
direkt innan



Kroppen



Blicken



Rösten

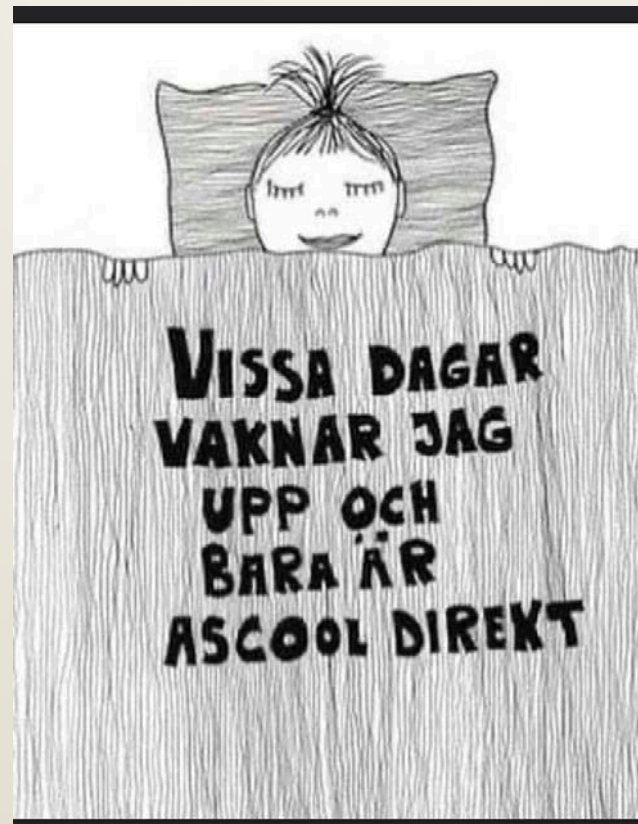
KOMMUNIKATION

- ~ 55 % är ditt kroppsspråk och din energi
- ~ 35 % är din ton och satsmelodi
- ~ 10 % är orden du säger





**Self-
confidence
is the
best outfit,
rock it
and own it.**





Det gäller att bestämma sig!

Vad är det värsta som kan hända?

Det ordnar sig!



VAD SKULLE
ZLATAN
HA SAGT?

FÖRBEREDELSE I GOD TID INNAN



- Lär känna din publik
 - Vilka? Hur många? Vilken sinnesstämning? Eventuella frågor eller konflikter i rummet?
- Tekniken
- Skriv ner – storytelling is everything och glöm inte humor eller överraskningsmoment
- Manuskort / stödord
- Bestäm klädsel
- Öva & känn in och gör din grej med dina ord – autentisk / äkta



FÖRBEREDELSE STRAX INNAN



- Kom för tidigt
- Testa eventuell teknik
- Andningsövning 3-4-5
- Sitt bredbent 2 minuter (gör en "Daniel Nanskog")
- Se till att manuskorten ligger i rätt ordning och memorera starten



KROPPEN



- Hållningen – sträck på dig människa
- Stå stadigt
- Håll huvudet rakt
- Armar och händer
- Rör på dig lite lagom



BLICKEN

- Stabilitet – inget flackande
- Hälsa åt tre håll om större publik
- Se dig om och möt blickar om mindre publik
- Om digitalt – titta in i kameran!



RÖSTEN



- Lägg ner tonläget – ta hjälp av andningen
- Dynamik - tempo och volym
- Stadigt flöde i fraserna
- Undvik ”mellan-ord / mellan-ljud”
- Använd pauser



SAMMANFATTNING OCH CHECK-LISTA

Självförtroende, trygghet, stabilitet ger en trygg och uppmärksam publik



- Förbered dig för situationen, publiken och tekniken
- Skriv och gör manuskort
- Öva, öva, öva
- Kom i tid, få koll på rummet & tekniken
- Andas för att skapa stabilitet, lugn och bra röstläge
- Håll kropp, huvud, armar och blick stabila och tydliga
- Använda dynamik i rösten - tempo, volym, pauser

TACK!

WWW.SANNABALSVIK.SE

SANNA@SANNABALSVIK.SE