



Vær dirigent i dit eget liv

Det er vigtigt at have en
alternativ plan for, hvad du
vil beskæftige dig med,
hvis det nuværende job
forsvinder

Side 10

Bliv bedre til at holde et oplæg

Krop, stemme, udstråling og vinkling af dit budskab er afgørende for, om du når ud til tilhørerne med dit oplæg, mener teaterinstruktør Helle Brokjær og journalist Maria Larsen, som er aktuelle med FOKUS-arrangementet "Styrk dit budskab og din performance"

AF CARSTEN JØRGENSEN

FOTO: LISBETH HOLTEN

Et klart budskab afleveret med tydelig stemme og levende kropssprog på en måde, så tilhørerne begejstres – det er noget, mange oplægsholdere kunne ønske sig at mestre. For mange er det en svær disciplin at holde gode, fængende oplæg, og de får nu chancen for at blive bedre til det, når dramaturg og teaterinstruktør Helle Brokjær sammen med journalist og kommunikationsrådgiver Maria Larsen holder oplæg om, hvordan man styrker sit budskab og sin performance. Det sker ved en FOKUS temadag mandag den 30. september i København og i Silkeborg tirsdag den 29. oktober.

"Som publikum ønsker vi ikke at se en robot, der læser en tale op. Vi vil se mennesket bag, og derfor vil deltagerne på temadagen blive kastet ud i en række øvelser, der fokuserer på den enkeltes udstråling. Det kan blandt andet handle om kropssproget og stemmeføringen og om, hvordan du kan skabe begejstring", fortæller Helle Brokjær, der både arbejder som teaterinstruktør og som underviser med speciale i personaleudvikling.

"Et andet godt tip forud for dit oplæg er at formulere dit hovedbudskab i en enkelt sætning. Ved at vinkle skarpt på det, du vil fortælle, bliver du mere klar på indholdet, og så kan du bedre improvisere under oplægget", supplerer Maria Larsen, der ud over at være selvstændig kommunikationsrådgiver



"Sprog og performance kan trænes, så du trænger bedre igennem med dit budskab til en forsamling", siger Maria Larsen (til venstre) og Helle Brokjær.

er tilknyttet Danmarks Medie- og Journalisthøjskole som underviser.

Maria Larsen sætter deltagerne i gang med små skriveøvelser, hvor det handler om at fortælle historier kort og præcist uden brug af abstrakte ord og udtryk. Helle Brokjær bruger sin baggrund som dramaturg og teaterinstruktør til at få deltagerne til at arbejde med centrene – eksempelvis vejtrækning helt ned i lungerne eller visualiseringsøvelser, der kan hjælpe dem, der er nervøse for at tale til større forsamlinger.

"Alle kan blive bedre til mundtlig og skriftlig formidling, hvis man bliver bevidst om de virkemidler, krop, stemme, udstråling og sprog tilsammen indeholder", siger Maria Larsen og Helle Brokjær.

De to undervisere har tidligere undervist erhvervsfolk og ansatte i regionerne i at blive mere skarpe og bevidste i deres kommunikation, og nu glæder de sig til at give deres værktøjer videre til finansansatte. ■