



# Våga tala

En väsentlig del av studentlivet består i muntliga presentationer. Många behöver hjälp att träna bort sin rädsla för detta.

*Hjärtat slår hårt. Det slår snabbt. Det känns som om det skall spränga bröstet på dig. Kanske hör du pulsen i dina öron, tillsammans med ett obehagligt sus. Munnen är snustorr. Dessutom har du sovit dåligt, knappt fått i dig någon mat och har mängder av tankar som snurrar runt runt i huvudet, och strax är det dags. Dags att kliva upp på scen. Dina ben skakar, och du tänker: "Aldrig mer". Att lida av talängslan och scenskräck är mycket obehagligt.*

## Vem drabbas av talängslan?

För många är det förknippat med ångest att tala. Att vara litet nervös när man skall hålla presentationer kan vara bra. Men ren scenskräck i ordets rätta bemärkelse är förlamande och utmattande. Det skapar dåligt självförtroende, och i värsta fall blir karriären lidande på grund av oviljan att hålla presentationer. Många studenter drabbas av talängslan och behöver aktivt träna upp sin förmåga för att våga tala.



Håkan Fleischer, fil dr i pedagogik

## Hur arbetar jag med talängslan?

Jag är filosofie magister i medie- och kommunikationsvetenskap och filosofie doktor i pedagogik. Jag har under 12 år arbetat med talängslan med studenter vid Högskolan i Jönköping, och coachat enskilda individer. Talängslan behöver bearbetas på flera fronter samtidigt. På mina kurser om våga tala får studenterna därför under trygga former träna sina instrumentala färdigheter, som att göra manus och strukturera presentationer. De får också träna sina emotiva och kognitiva färdigheter och lär sig känna igen de tankemönster som skapar rädsla för att hålla presentationer. Genom att hålla presentationer med stegrande svårighetsgrad tränar vi och bygger långsamt upp självförtroende och självkänsla när det gäller presentationsteknik.

En våga tala-kurs sträcker sig normalt över 8 träffar á 3 timmar och innehåller föreläsningar, läsanvisningar och övningar. Kursen hålls på svenska eller engelska enligt önskemål.

## Vilka resultat kan förväntas?

Målet är att studenten skall behärska verktygen, hålla presentationer utan stor ängslan, och kunna se positivt på sin prestation efteråt. Totalt har jag coachat drygt 250 studenter. Under förutsättning att studenten bidrar med sitt engagemang och ärliga vilja upplever drygt 95 procent av deltagarna en klar förbättring i termer av ökade färdigheter och minskad talängslan.

Målet är inte att utrota fjärilarna i magen. Målet är att få dem att flyga i formation.

## Kontakta mig!

Fleischer Kompetensutveckling

Gjuterigatan 9

553 18 Jönköping

036-50020

070-4674407

<http://www.fleischer.se>

[hakan@fleischer.se](mailto:hakan@fleischer.se)