

Lär dig våga tala inför publik - (ja, det går!)

Ska du hålla ett muntligt föredrag men tycker att känns jobbigt, till och med obehagligt? Du är inte ensam - och det finns hjälp att få. Mikael Andersson har skrivit en bok fylld av råd och övningar som kan hjälpa dig att bli trygg och avslappnad inför ditt nästa framträdande.

Dagligen tvingas människor motvilligt hålla muntliga föredrag inför publik. De gör det, men inte med glädje. Kanske har de legat sömnlösa natten innan och låtit negativa tankar ta överhanden. Mikael Andersson vet precis hur det känns.

Inför sitt allra första musikuppträdande som tioåring, började han att må dåligt. Riktigt dåligt.

Han genomförde spelningen, men i ett töcken. Efteråt insåg han att han hade två val:

"Antingen slutar jag spela, eller så kämpar jag emot detta. Jag valde det senare och därför kunde jag fortsätta med musiken".

Detta blev starten på boken "Våga föra din talan" som nu kommer ut på Roos & Tegnér's förlag.

Det är en bok som du som läsare kan ha nytta av både vid muntliga framträdanden och vid svåra samtal på tu man hand. Boken innehåller flera olika typer av övningar där läsaren själv kan pussla ihop ett program för att komma till rätta med de problem som han eller hon får när det drar ihop sig till muntliga redovisningar eller föredrag.

Bland ett av många exempel kan nämnas andningen. Den spelar en avgörande roll vid muntliga framträdanden.

"Man behöver hitta sin bukandning. Det kan man göra genom att ligga ner på rygg. Därefter kan man kontrollera tanken med hjälp av andningen. Och när andningen är under kontroll kan man även se till att pulsen inte skenar", säger han.

"Våga föra din talan" är en självhjälpbok för människor i alla åldrar, såväl musiker, skådespelare, elever, företagare eller vem som helst som ska stå inför publik och känner fjärilar i magen.

Mikael Andersson har många års erfarenhet av att föreläsa om och utbilda i hur vi bättre förstår oss själva och andra, hur vi utvecklar vår kommunikation samt hur vi på bästa sätt hanterar och presterar under press.

Önskar ni recensionsexemplar eller vill komma i kontakt med författaren kontaktar ni: Sarah Nylund på Roos & Tegner sarah.nylund@roostegner.se eller tel 070-378 03 58