

# ATT TALA INFÖR ANDRA

Ann-Britt Lindholm  
Kurator Studenthälsan

## Stress är

- ▶ Obalans mellan yttre/inre krav och egna resurser
- ▶ Höga krav i kombination med små möjligheter att påverka
- ▶ Obalans mellan insats och belöning



# Enkla tips för mindre stress

## Schemalägg dina bekymmer.

- ▶ Sätt av en viss tid varje dag för att reda ut dina bekymmer.
- ▶ När tiden är över är också tiden ute för att bekymra sig.

## Oroa dig inte i onödan.

- ▶ De flesta bekymmer är kopplade till något som eventuellt kan hända i framtiden.
- ▶ I de flesta fall kommer de aldrig att inträffa.
- ▶ Koncentrera dig på nuet och låt framtiden ta hand om sig själv.

## Ha bra fritid.

- ▶ Odlia intressen som inte är relaterade till studierna.

## PRESENTATIONENS UPPBYGGNAD:

- ▶ **FÖRBEREDELSE**
- ▶ **FRAMFÖRANDET**
- ▶ **UPPFÖLJNING**



# FÖRBEREDELSE

- ▶ Lägg tid till förberedelse så du kan materialet
- ▶ Öva och förbered dej mentalt o säker kroppshållning
- ▶ Använd fantasin för att skapa intresse tex p.p, ha med föremål, ljud, bilder mm
- ▶ Kom i god tid –inta rummet, var ska du stå
- ▶ Se dina åhörare som lagkamrater
- ▶ Ta på dej favoritkläderna
- ▶ Tänk målinriktat- budskapet är viktigast





# PRESENTATIONEN



- ▶ Kom ihåg att andas
- ▶ Etablerar kontakt, se dej omkring, ursäkta dej inte
- ▶ Tillåt pausar tex drick vatten. Ha inte bråttom
- ▶ Försök stå stadigt men ledigt, kroppshållningen
- ▶ Skapa intresse-inledningen är viktig, gör något oväntat
- ▶ Fastna inte i att iaktta dej själv och ev. symtom, de syns oftast inte. Tillåt nervositeten komma och gå
- ▶ Avslutningen är viktig tex återknyt till inledningen/fråga

# UPPFÖLJNING

- ▶ Tänk på det som gick bra!
- ▶ Undvik ältandet
- ▶ Tillåt dig själv att ha gjort "ditt bästa"
- ▶ Använd aktiv avslappning för att koppla av
- ▶ Ta lärdomar inför fortsatta presentationer
- ▶ Ingen är perfekt!

