

# Kurs i presentasjonsteknikk og formidling

To dagers kurs med skuespiller Torunn Meyer



**Bli bedre til å påvirke og overbevise!  
Lær tydelig og effektiv kommunikasjon.**

Vi har fokus på praktisk trening av dine kommunikasjonsferdigheter, og jobber innenfor trygge rammer med vekt på dine styrker og fremheving av disse. Vi skal jobbe med å utvikle formidleren i deg, ditt engasjement, din troverdighet samt at du skal trives i rollen!

Skuespillere jobber i det daglige på en scene med å formidle et budskap til et publikum. De vet hva det vil si å kjenne på nervøsiteten, de forbereder seg godt, de vet hvordan de bruker kroppsspråket og stemmen for å få frem ønsket budskap. De har mange nyttige og konkrete virkemidler og teknikker som med fordel kan overføres til alle som skal formidle foran andre. Alt dette vil du lære i løpet av to dager. Det er maks åtte deltakere for best mulig utbytte.

Vi vil blant annet jobbe med følgende:

## **Mål med presentasjonen**

- Hva er målet med presentasjonen din og hvordan kan du oppnå det?
- Hvordan bygger du opp presentasjonen og hvilke virkemidler bruker du, som blant annet PowerPoint?

## **Forberedelse**

- Hvordan være best mulig forberedt?
- Hva er viktig å gjøre i forkant av en presentasjon?

## **Nervøsitet og pust**

- Hvordan takle nervøse spenninger og bruke pusten på en god og uanstrengt måte?
- Hvordan gjøre det å holde presentasjoner til en positiv opplevelse?

## **Førsteintrykk og oppmerksomhet**

- Hvordan skape det viktige og riktige førsteintrykket?
- Hvordan gjøre entré og holde på tilhørernes oppmerksomhet?

## **Kroppsspråk og stemmebruk**

- Hvordan bruke kroppsspråket på en måte som underbygger budskapet?
- Hvordan bruke stemmen på en engasjerende, tydelig og naturlig måte med variasjon og troverdighet?
- Hvorfor er blikkontakt så viktig?

## **Ditt særpreg**

- Hvem er du som formidler?
- Hvordan få frem nettopp det spesielle ved deg og bruke det til din fordel?

***Som utgangspunkt for treningen har du med et utdrag (ca 3-5 min), gjerne starten på en presentasjon du har gjort eller skal gjøre. Det kan være på norsk eller engelsk. Det er en fordel om du kan dette innholdet ganske godt. Det må påregnes noe hjemmearbeid etter dag 1 for maks utbytte på dag 2.***

**Om kursholderen:**

Torunn Meyer har over 23 års erfaring som skuespiller etter å ha fullført 3-årig teaterhøyskole. De siste 13 årene har hun også jobbet med presentasjonsteknikk og formidling innen offentlig sektor, privat næringsliv og med politikere. Som skuespiller vet hun hvor viktig det er å kunne formidle et budskap på en tydelig og effektiv måte.

Gjennom britiske **Arts & Business** og **Ci: Creative Intelligence** har hun gjennomført fordypningskurs og Masterclass innen teaterbasert læring om formidling. Basert på dette og hennes egne erfaringer som skuespiller har hun utviklet sin eget metode for å hjelpe deg til å **nå ditt potensiale som formidler**. Torunn er ærlig og gir konkrete tilbakemeldinger som gjør deg til en bedre formidler.

[www.torunnmeyer.com](http://www.torunnmeyer.com)