

Innhold

Nervøsitetens klamme kappe.....	7
For mye på hjertet.....	8
1 Forberedelser og struktur: Hva skal du si?.....	11
Tenkefasen: Analyser situasjonen.....	16
Finnefasen: Velg det rette innholdet	24
Struktureringsfasen: Bestem rekkefølgen.....	29
Tips til innledningen.....	39
Tips til avslutningen.....	45
Formuleringsfasen: Velg språk og hjelpemidler	51
Herlige historier og magiske metaforer.....	56
Bruk og misbruk av hjelpemidler.....	62
Øvefasen: Hvordan huske alt?.....	72
Oppsummering del 1	78
2 Tilhørerne: Hvem skal du møte?	81
Hvordan skape engasjement og begeistring?	86
Ulike mennesketyper og ulike behov	92
De viktigste motivasjonsfaktorene	97
Hvordan takle vanskelige tilhørere?.....	104
Bryt isen!.....	107
Oppsummering del 2.....	117
3 Deg som formidler: Hvordan skal du si det?.....	121
Fremføringen.....	125
Ord med omhu.....	127
Stemmens makt.....	131
Kontroll på kroppsspråket	136
Oppskriften på karisma	144

Kunsten å bygge tillit	147
Hvordan takle nervene	155
Andre praktiske råd.....	167
Evalueringsfasen: Hvordan gikk det?.....	174
Oppsummering del 3.....	178
Min metode	179
Fem steg som fungerer, for deg som ikke har tid til å lese hele boken.....	183
Øvelse gjør mester	185
Takk	187
Noter	189
Litteratur	192