

# Innhold

|  |    |
|--|----|
| <b>Forord</b> . . . . .  | 9  |
| <b>Muntlig formidling</b> . . . . .                                | 11 |
| <b>Innledning Muntlig formidling i en digital verden</b> . . . . . | 13 |
| <b>Kapittel 1 Hva skal formidles?</b> . . . . .                    | 19 |
| Hva ønsker jeg å si, og hva er hensikten? . . . . .                | 19 |
| Hva slags type presentasjon skal du holde? . . . . .               | 22 |
| Noen andres innhold og foiler – en god idé? . . . . .              | 31 |
| <b>Kapittel 2 Hvem er mottaker?</b> . . . . .                      | 33 |
| Hvem sitter i salen? . . . . .                                     | 33 |
| Kunnskap om mottaker er nyttig . . . . .                           | 35 |
| <b>Kapittel 3 Hvordan levere budskapet?</b> . . . . .              | 38 |
| Forberedelser og disposisjon . . . . .                             | 38 |
| Hvordan er rommet du skal snakke i? . . . . .                      | 46 |
| Hvilke hjelpemidler er til rådighet? . . . . .                     | 52 |

|  |            |
|--|------------|
| Hvor lang taletid har du? . . . . .  | 54         |
| Hvilken rolle har du? . . . . .  | 58         |
| Nervøsitet . . . . .   | 60         |
| Før du skal snakke. . . . .  | 64         |
| Snakk til den bakerste raden . . . . .   | 69         |
| Aktivering og interaksjon med tilhørerne . . . . .   | 71         |
| Improvisasjon . . . . .  | 74         |
| <b>Kapittel 4 Du og din atferd . . . . .</b>   | <b>77</b>  |
| Hvem er du? . . . . .  | 77         |
| Førsteintrykk . . . . .  | 80         |
| Hva signaliserer ditt utseende og dine klær,<br>og hvordan påvirker det budskapet? . . . . . | 81         |
| Stemmen. . . . .   | 85         |
| Pauser . . . . .   | 88         |
| Kroppsspråket. . . . .   | 91         |
| Øyekontakt. . . . .  | 94         |
| Ansiktsuttrykket . . . . .   | 96         |
| Hvordan bruke rommet . . . . .   | 97         |
| Autoritet og flere veier til målet. . . . .  | 101        |
| Rop, skrik og hvisking for å forsterke<br>et budskap . . . . .                               | 104        |
| Humor og humør . . . . .   | 107        |
| Se. Bry deg. . . . .   | 109        |
| <b>Kapittel 5 Engasjement av tilhørerne . . . . .</b>  | <b>112</b> |
| Hva engasjerer? . . . . .  | 113        |
| Diskusjon og spørsmål . . . . .  | 114        |
| Rollespill. . . . .  | 115        |
| Visualisering og bildebruk. . . . .  | 116        |
| Storytelling . . . . .   | 119        |

---

|  |     |
|--|-----|
| <b>Kapittel 6 Digitale verktøy</b> . . . . .   | 124 |
| Keynote . . . . .  | 125 |
| Prezi . . . . .  | 127 |
| Kahoot . . . . .   | 128 |
| Video . . . . .  | 130 |
| Webinar/Skype . . . . .  | 134 |
| PowerPoint . . . . .   | 135 |
| <br>   |     |
| <b>Kapittel 7 Størrelsen på gruppen du snakker til</b><br><b>– en enkel modell</b> . . . . . | 139 |
| En liten forsamling . . . . .  | 140 |
| En mellomstor forsamling . . . . .   | 143 |
| En stor forsamling . . . . .   | 145 |
| <br>   |     |
| <b>Kapittel 8 Fire faser – fra grøss og gru</b><br><b>til klapp på skuldra!</b> . . . . .    | 149 |
| Fase 1: Forberedelser . . . . .  | 150 |
| Fase 2: Rett før du skal presentere<br>(to minutter igjen-fasen) . . . . .                   | 157 |
| Fase 3: Når du er i gang . . . . .   | 160 |
| Fase 4: Etterpå (selvevaluering og -ransakelse) . . . . .                                    | 164 |
| Selvfølelsen, til slutt . . . . .  | 165 |
| <br>   |     |
| <b>Stikkord</b> . . . . .  | 168 |