

UPPGIFT 15

Tips för förberedelse

Att leda en grupp och stå inför andra kan kännas nervöst. Det visar att du tycker att uppgiften är viktig. Det lönar sig att förbereda sig. Här får du tips på hur du kan göra det lättare att hantera nervositeten.

1. En bra start

- Hälsa, le och kom ihåg ögonkontakt.
- Visa med ansiktsuttryck, gester och röst att du är entusiastisk.
- Berätta direkt i början vad ni ska göra idag och varför.
- Tala till hela gruppen.

2. Varför är du här?

- Berätta kort varför det är du som håller lektionen och varför du tycker att ämnet är viktigt.
- Kom ihåg att du inte behöver kunna allt. Handledaren hjälper till med svåra frågor.

3. Förbered dig väl

- Välj tre saker som du vill att alla ska minnas.
- Öva några dagar innan och repetera igen på morgonen.
- Titta på publiken, läs inte direkt från papperet.

4. Variation i programmet

- Varva prat och aktivitet.
- Om ni är två, kom överens om arbetsfördelningen i förväg.

5. Håll det tydligt

- Ställ en fråga i taget.
- Ge lektionen en tydlig struktur:
 - början: uppvärmning och introduktion
 - mitten: uppgifter och aktiviteter
 - avslutning: repetition av de tre huvudpunkterna

6. När du är nervös (det är helt okej)

- Titta på vänliga ansikten eller på bakre väggen.
- Byt ställning, andas djupt.
- Ett litet leende lugnar ofta.

7. Var dig själv

- Tänk att du bara samtalar med andra – du håller inte en formell föreläsning.
- Lyssna på andras tankar. Du lär själv samtidigt.

8. Våga göra misstag

- Alla gör misstag. Ofta märker eller minns ingen annan det.
- Det viktigaste är att försöka.

9. Extra tips för dig själv

- Skriv ner 1–2 egna sätt att hantera nervositet.

.....

.....

.....