

Så er det

SHOWT

Elsker du bare at performe og være på? Eller ryster du i bukserne, når du skal til jobsamtale eller præsentere en ide for kollegerne? Læs her og få to eksperters gode råd til, hvordan du kommer længere ud over kanten på skrivebordet



*Kirsten Østrup underviser i at performe og understreger, at det IKKE handler om at lave om på sig selv
(Foto: Henning Sjøstrøm)*



*Hvis man har forberedt sig grundigt på fx jobsamtalen, udstråler man langt mere sikkerhed, siger Line Roel Steffensen
(Foto: Highlight)*

Tekst: Mirian Due Steffensen

Hvad mon de tænker, de stirrende mennesker på den anden side af bordet? Nervøsiteten stiger, og du kan ikke få ro på hænderne. Det, du fortæller, lyder ikke så smart eller interessant, som du havde tænkt, inden du trådte ind i lokalet.

Mange kender følelsen af at blive usikker og ikke rigtigt nå ud til dem, man taler til. Jobsamtale, oplæg og foredrag er en del af arbejdslivet, hvor man skal sælge sig selv og sine ideer – og fange dem, der lytter.

Svær at slå ud

Kirsten Østrup fra New Performance underviser i, hvordan man bliver bedre til at stille sig op og få sit budskab igennem.

- Man skal starte med at blive bevidst om sin egen fremtræden. Det kan gøres på forskellige måder. Når jeg holder kurser om performance, filmer jeg tit deltagerne, så vi bagefter kan tale sammen om deres præstation. Man kan også få en kollega til at give feedback efter et oplæg. Jo bedre man kender sine stærke og svage sider, jo sværere er det at blive slået ud, forklarer Kirsten Østrup. Arbejdet med svage og stærke sider kan også være med til at vise, hvor usikkerhed eller nervøsitet kan komme fra.

- Nogle er bange for, at publikum vil pille dem ned og vise, at det, de fortæller om, ikke holder. I den situation er det vigtigt at huske på, at tilhørerne også er mennesker. Figuren Barney fra

The Simpsons giver et fint eksempel på, hvordan man kan komme i øjenhøjde med sit publikum: Man skal forestille sig dem i underbukser, fortæller hun med et grin.

På bølgelængde

Line Roel Steffensen er cand.mag i kommunikation og arbejder med at coache ledige hos virksomheden Ramsdal. Hun nævner grundig forberedelse som en måde at mindske nervøsiteten på og sikre en vellykket performance til en jobsamtale.

- Det er helt almindeligt at være nervøs til en jobsamtale. Men usikkerheden bliver mindre, hvis man har gennemgået situationen med sig selv, inden man står i den. Derfor skal alle

ME på jobbet!

3 enkle midler mod nervøsitet Ilt, ærlighed og en skive citron

Tag dybe vejrtrækninger. Det giver mere ilt i kroppen og får musklerne til at slappes, så dine hænder ikke ryster.

Bid i en citron lige inden, du skal gå på. Det sætter gang i spytproduktionen, så du ikke får tør mund.

Del din nervøsitet med dine tilhørere. Det viser overskud at turde stå ved sin usikkerhed, og så tager det faktisk toppen af nervøsiteten.

Kilde: Kirsten Østrup, New Performance

Husk lige tandpastesmilet – Sådan bliver du klar til jobsamtalen

Lær virksomheden at kende på forhånd – så kan du vise, at du interesserer dig for virksomheden under samtalen. Du kan starte med at studere deres hjemmeside. Det giver også en fornemmelse af, om virksomheden er stor eller lille, ung eller gammel, formel eller uformel osv.

Forbered en præsentation af dig selv – så ved du, hvor du skal starte, og hvad du gerne vil have sagt. Fokus skal være på, hvordan du er som medarbejder, og hvilke relevante ting, du har arbejdet med.

Vær glad og smilende – det er det allervigtigste! Det viser helt enkelt, at du er ligetil, sympatisk og rar at arbejde sammen med.

Kilde: Line Roel Steffensen, Ramsdal A/S

jobsamtaler trænes igennem. Det kræver nemlig øvelse at få sin stemme til at fungere godt, at strukturere indholdet i det, man siger, og at virke sympatisk og troværdig, siger hun og giver forslag til, hvordan man bedst kan forberede sig:

- Få din partner eller ven til at interviewe dig, så kommer du til at træne det ping-pong, der er i enhver samtale. Træn dig selv i at være naturlig i en uvant situation. For eksempel ved at øve din entre i et nyt rum for at finde den bedste måde at komme ind på, siger Line. Hun gør opmærksom på, at det også er vigtigt at ændre sit talentniveau og humor efter dem, man taler med.

- Du skal ikke lave fuldstændigt om på dig selv, men forsøge at tilpasse dit

udtryk, så du kommer på bølgelængde med dem, du taler med.

Kirsten Østrup lægger også vægt på, at det ikke handler om at lave om på sig selv, når man skal performe.

- Performance drejer sig om at blive bedre til at skabe overensstemmelse mellem det, vi siger, og vores kropsudtryk. Det, vi siger med ord, fylder kun syv procent af det, folk opfatter. Resten udgøres af stemmen, mimikken og kroppens bevægelse. Performance går derfor ikke ud på at spille en rolle, men at kunne være sig selv foran andre. Og det gælder både på en scene, til et oplæg og i en samtale.