

Retorikutbildning för kvinnor

Handledning för kursledare



Vänsterpartiets styrgrupp för kvinnors organisering

Innehållsförteckning

Inledning	3
Att ge och ta emot konstruktiv feedback	4
Om retorik	6
Att lägga upp ett tal	6
Att förbereda sitt tal	8
Nervositet	10
Genomförandet	11
Retoriska knep	14
Strategier - bemöta härskartekniker under talarsituationer	16
Hur blir jag en bättre talare?	18
Några tips på vägen	18
Källor	18
Bilaga 1. Material till övningen "Att förbereda sitt tal"	19

Inledning

Den här handledningen kan användas i samband med utbildningarna i "Retorik för kvinnor". Den är till för att föredragshållaren ska kunna använda underlaget vid förberedelser inför kurserna. En behöver inte följa den slaviskt utan du kan gärna lägga till egna exempel under de rubriker som finns. Till handledningen hör även en övningsbok för deltagarna och en Power Point presentation för kursledare. Beroende på kursens längd och gruppens storlek får du anpassa antal övningar och diskussioner under utbildningen.

Om övningar

Det bästa sättet att bli en bättre talare på är få träna inför grupp. Därför är det bra om att de som talar får konstruktiv respons från kursledare eller gruppdeltagare. Dramaövningar kan vara bra för att lätta upp stämningen skapa en stämning där folk vågar göra mer seriösa övningar. Har man redan "gjort bort sig" för varandra är det mycket större chans att man vågar sig på att hålla tal inför samma grupp. I den här handledningen finns några förslag på övningar som ni kan använda er av under utbildningen. Hur lång tid man kan lägga på dessa beror förstås på hur lång tid utbildningen varar.

Retorikkurser för Vänsterpartiets kvinnor

Förslag på program för kurser med olika längd (se de två olika powerpointpresentationerna).

En halvdag + paus, längd: 4 timmar 30 minuter inkl pauser

Har ni en halvdag på er kan du hålla kursen så som den är uppbyggd i handledningen och i presentationen med alla de övningar som finns med.

- Börja med introduktionen och presentationsövningen – 20 minuter
- Att ge och ta emot konstruktiv feedback – 10 minuter
- "Om retorik" och "Varför retorik för kvinnor" – 10 minuter
- Gå sedan in på "Att lägga upp ett tal" samt "Att förbereda sitt tal" med den praktiska övningen kring argumentationsmodellen – 50 minuter
- Paus/lunch – 60 minuter
- Berätta om "Nervositet" och gör övningen kring det – 20 minuter
- Ni går sedan in på genomförandet av tal med fokus på 1) olika talsituationer och 2) att tala inför grupp då deltagarna även får möjlighet att "inventera" deras styrkor och svagheter i talsituationer – 25 minuter
- Efter det går ni igenom retoriska knep med den tillhörande associationsövningen – 20 minuter
- Kort paus, 10 minuter

Avsnittet om härskartekniker avrundar kursen med en övning för att hitta just strategier för att bemöta dessa – 25 minuter

→ Avsluta kursen med en sammanfattning och "tips på vägen" innan deltagarna får möjlighet att i en runda få feedback och prata om deras upplevelser – 20 minuter

En kväll, ca 2 timmar 20 minuter

Då retorik lärs bäst genom att man faktiskt övar, bör den här kortare versionen av kursen fokusera på att få med konkreta övningar istället för att ta med alla de teoretiska bitarna. Du bör därför ha med övningen kring argumentationsmodellen i avsnitt 4 och helst associationsövningen i avsnitt 7. Lägg den "teoretiska" på punkterna "Att tala inför grupp" och "Retoriska knep" istället för "Om retorik". Försök dock att generellt hålla de teoretiska delarna kort och mer översiktligt – du får ta upp retorikens grunder men påpeka för deltagarna att ni inte kommer kunna fördjupa er och diskutera exempelvis etos, logos och patos.

- Introduktion och presentationsövning - 15 minuter
- Att ge och ta emot konstruktiv feedback – 10 minuter
- "Om retorik" – 5 minuter
- "Att lägga upp ett tal" samt "Att förbereda sitt tal" med den praktiska övningen kring argumentationsmodellen – 50 minuter
- Paus – 10 minuter
- "Nervositet" – 5 minuter
- Genomförandet av tal med fokus på 1) olika talsituationer och 2) att tala inför grupp – 10 minuter
- Retoriska knep med den tillhörande associationsövningen – 15 minuter
- Om härskartekniker och hur man bemöter dessa – 10 minuter

→ Avsluta kursen med en sammanfattning och "tips på vägen" innan deltagarna får möjlighet att i en runda få feedback och prata om deras upplevelser – 10 minuter

Totalt: 2 timmar och 20 minuter

→ **Övning: Presentationsrunda (ca 15 minuter beroende på gruppens storlek):** Låt deltagarna ställa sig i ring och presentera sig själva genom att säga sitt namn och göra en rörelse till. Andra i ringen hälsar då på personen och upprepar rörelsen. T.ex. "Hej jag heter Lisa" (ställer sig på ett ben). Resten av deltagarna svarar "Hej Lisa" och ställer sig också på ett ben.

Att ge och ta emot konstruktiv feedback

Under kursens gång kommer deltagarna få ta emot och ge feedback till varandra i olika övningar. Det är viktigt att ni går igenom några viktiga grundregler för konstruktiv feedback och att gruppen kommer överens

att hålla sig till dessa under kursen särskilt när det är mindre grupper som ska samarbeta och testa att tala inför varandra. För dig som handledare är det särskilt viktigt att hålla dig till några viktiga grundregler för konstruktiv feedback för att skapa en för utbildningen gynnsam stämning så att alla kan känna sig bekväma och att hinder

Att ge konstruktiv feedback

- "Jag-perspektivet": utgå alltid från ditt eget perspektiv. På så sätt riktar du fokus på dina intryck istället för att hamna i en feedback som bara handlar om att den andra "borde göra så eller så". Du kan exempelvis börja feedback med att säga "Jag tycker att argumentet på slutet kom lite för sent" istället för att säga "Du borde argumentera annorlunda. Flytta på argumenten." Det är även bra att vara rätt specifikt i din feedback istället för att kritisera någonting mer generellt eller ospecifikt.
- "Feedbackbron". Innan du ger din syn på mottagarens prestation börja med att ställa frågor kring mottagarens egna upplevelser av den egna prestationen. På så sätt flyttar du fokus från att du ska bedöma mottagaren till att ge plats för mottagarens egna reflektioner som kan sedan användas i din feedback. Fråga hur mottagaren har upplevt sitt tal eller liknande. Vilka delar kändes bra? Vilka tycker mottagaren skulle kunna förbättras och på vilket sätt?
- "Sandwich". Börja din feedback med något positivt, följt av något som kan förbättras innan du avslutar med ytterligare en positiv aspekt. På så sätt läggs inte fokus på enbart det negativa och mottagaren får lättare att ta till sig feedback. Konstruktiv feedback handlar i slutändan om att både förstärka de positiva aspekterna och ge tips på hur en kan förbättra de delar som ännu kan utvecklas.
- Viktigt i att ge konstruktiv feedback är att den ska enbart handla om det ni övar på, inte om personerna som är involverade.

Exempel på bra konstruktiv feedback:

"Jag tycker att det var väldigt bra när du la fokus på detta argument i början genom att hänvisa till det citatet du använde"

"Jag tror att du skulle kunna flytta på argumenten för att få igenom ditt budskap ännu tydligare"

"Jag tyckte att din användning av siffror som styrkte dina argument var väldigt välavvägd och viktig."

Sammanfattning (som ni kan skriva upp som grundregler under kursen):

- Utgå från ditt eget perspektiv och börja gärna feedback med att hänvisa till dig själv istället för mottagaren.

- Börja feedback med att ställa frågor till mottagaren om dennas upplevelser och reflektioner.
- Använd dig av "Sandwich"-metoden när du ger feedback: en positiv aspekt, en negativ aspekt, en positiv aspekt.
- Bli inte personligt utan fokusera enbart på övningens innehåll.

Att ta emot konstruktiv feedback

- Ingen i kursen vill kritisera dig personligen för kritikens skull. Retorik kräver övning och ett utbyte av erfarenheter och tips. Har ni kommit överens om de ovan nämnda grundreglerna för bra konstruktiv feedback kan du som mottagare var trygg i att den som ger feedback vill dig väl.
- Ni hjälper varandra att bli bättre talare genom att ge feedback till varandra. Försök att utgå från hur du vill att andra tar emot din feedback när det är din tur att ta emot feedback. Var öppen för förslag på förbättringar eller ändringar även om du såklart inte behöver använda dem fullt ut i ditt tal eller liknande.

Konsten att övertyga

Om retorik

Retorik betyder talandets konst; konsten att övertyga. Det räcker inte bara med att ha ett bra budskap. Du måste också lära dig konsten att föra ut det så att människor vill lyssna på budskapet och helst även gilla det. Kroppsspråket och rösten har 60 respektive 30 procents betydelse för genomslagskraften i ett budskap. Orden har bara 10 procents betydelse. Orden har alltså inte störst betydelse utan sättet de presenteras på. Alla kan bli en bättre talare. För de allra flesta krävs dock mycket övning. Även de som redan är duktiga på att tala kan ha nytta av en retorikkurs.

Varför särskilda retorikkurser för kvinnor?

I nästan alla mötessammanhang, oavsett om det är på ett partimöte eller i kommunfullmäktige, pratar män mer än kvinnor. Och medan många män har ett överdrivet självförtroende när det gäller att tala inför en grupp så gäller ofta det motsatta för kvinnor. Den här kursen är ett viktigt led i att stötta kvinnor och att utveckla vårt internfeministiska arbete. Att lära sig mer om retorik kommer göra det lättare att ta plats i våra interna och offentliga debatter och sammanhang.

Att lägga upp ett tal

Hur man lägger upp ett tal beror naturligtvis på vilken typ av tal som du ska hålla. Vi ska gå in på olika sammanhang för tal och framföranden längre fram men i grunden finns tre olika typer av tal:

- Informerande – undervisande
- Argumenterande, uppmanar till handling (politiska tal)
- Ceremoniella, hyllande, underhållande

Ett tal – oavsett sammanhang, om det nu är ett politiskt tal på 1 maj eller ett tal på partiföreningens medlemsmöte – består i regel av tre delar: inledning, mitten och avslutning.

Talets delar

- Inledning: presentation. Vem är du? Vad ska du berätta om? Anknyt gärna till publiken.
- Mitten - bakgrund/berättelse - tes/argumentation - sammanfattning
- Avslutning: Knyter an till och sammanfattar det du sagt tidigare. Ha gärna en knorr på slutet.

Retorikens byggstenar

Etos, logos och patos

Retoriken har tre centrala byggstenar som i varierande grad ska prägla ett tal. Det handlar om etos, logos och patos. De ska i bästa fall stötta och bygga på varandra, inte utesluta varandra.

Etos Det förtroende och den välvilja och sympati du lyckas skapa för dig själv som talare (redan i inledningen). Stärk din trovärdighet genom att vara väl förberedd och entusiastisk inför din uppgift. Anknyt till publikens behov och intressen för att skapa en vi-känsla. Var ödmjuk.

Logos Talets innehåll utifrån nytto- och förnuftssaspekten.

Faktahänvisningar, statistik, siffror och andra typer av bevis som stödjer din tes. Var noga med att använda rätt fakta. Att nämna en felaktig siffra kan undergräva förtroendet för ditt budskap. Att vara korrekt med fakta och siffror är extra viktigt som Vänsterpartist. Tänk på att inte bli för byråkratisk. Det viktigt att anpassa budskapet till målgruppen. Det finns ingen anledning att vara "kommunpolitikeraktigt" när man pratar med folk ute på stan.

Patos Hur du lyckas beröra din publik känslomässigt. Det räcker inte bara med förnuftiga argument. Det kan t.ex. vara en personlig och känslsam berättelse. Men hållbara argument måste alltid finnas i botten av en känslomässig argumentation. Tänk på att det är skillnad på att beröra folk och att använda sig av floskler. När man talar till "hjärtat" ska man satsa på t.ex. anekdoter och berättelser som sätter det man pratar om i ett sammanhang snarare än att använda sig av förstärkningsord. Det är t.ex. bättre med en historia om hur rasismen drabbar oss på ett personligt eller mänskligt plan än att ropa "krossa rasismen" jättemånga gånger.

Att förbereda sitt tal

Att förbereda sitt tal

Oavsett om du ska hålla ett tal på medlemsmötet, på 1 maj eller i kommunfullmäktige så är en bra förberedning det viktigaste för att lyckas föra fram ditt budskap. Vi ska nu kolla på de centrala byggstenarna i en bra förberedelse.

Intention

Intentionen berör ramarna för ditt tal: ditt centrala budskap, målgruppen, sammanhanget och praktiska omständigheter så som lokalen. Det finns några ledfrågor som kan hjälpa dig när du förbereder ditt tal:

- Vilket är ditt budskap? Sammanfatta essensen av det du vill säga till ett ord eller en mening. Låt detta budskap styra utformningen av talet.
- Vilka är publiken? Anpassa talet efter målgruppen.
- Vem är du för publiken? Hur presenterar du dig själv?
- I vilket sammanhang framträder du?
- Praktiska omständigheter. Hur ser lokalen ut? Är du uppe på en scen eller ute på ett torg? Kontrollera att eventuella tekniska hjälpmedel finns på plats och att de fungerar. Se till att det finns en person som kan hjälpa dig om något börjar strula.

Inventering

Inventeringen är din research av fakta, underlag och annan information som du bedömer som viktig för ditt tal. Det här kan du göra för att inventera:

- Samla allt material som du vill använda till ditt tal.
- Ta även reda på andra fakta kring sammanhanget där talet hålls och/eller som har med publiken att göra. Använd informationen i ditt tal.

Stil

Nu är det dags att utforma talet med fokus på hur du och det du har att säga ska uppfattas – var är ditt tals stil? Du kan fundera utifrån följande frågor när du ska utforma talet:

- Hur vill du anpassa texten för att få bästa effekt?
- Vill du låta högstämmd eller vardaglig, göra det på ett rakt språk eller med s.k. retoriska figurer, d.v.s. grepp för att fräscha upp språket och göra det mer slagkraftigt?

Sammanhang

Tänk på vilket sammanhang du ska tala i. Är det ett första maj-tal från en scen med åhörare som är där för att lyssna på talet eller är det ett

torgmöte? Är du utomhus eller inomhus? Externt eller internt? Som regel har åhörare inte samma fokus på en person vid utomhustal som vid inomhustal. Därför blir t.ex. röst- och ljudvolym viktigare utomhus än inomhus. Medan manusbundenhet märks mycket mindre om du är utomhus.

Öva tills talet lyfter!

Att vara väl förberedd ger en säkerhet och minskar nervositeten. Här anges hur man standardmässigt kan tänka inför ett tal eller anförande. Men det finns undantag från dessa tips och regler. Exempelvis bör man inte bara ha stödord vid ett kongresstal eller ett 1 maj-tal, utan ha hela talet nedskrivet så att det faller ut som det är tänkt. Dessa tillfällen är sådana där det spelar stor roll vilka ord och uttryck man använder, och det handlar i större grad om att skapa rätt stämning, vilket kräver större förberedelser och ger mindre utrymme för spontanitet.

- Lär dig inte hela talet utantill. Det blir lätt mekaniskt och risken för att få en black-out kan öka.
- Du kan börja med att skriva ner hela talet ord för ord. Då kan du lätt provläsa det och stryka eller lägga till innehåll. Sedan kan du göra en kortare version av talet.
- Skriv sedan ner stolpar på mindre kort av kartong som du kan hålla i handen eller på ett A4 papper som du vikt två gånger. Skriv bara på ena sidan och numrera bladen. Skriv tydligt så att du ser vad det står.
- Ett manus visar att du förberett dig och tar seriöst på din uppgift. Men bli inte för beroende av ditt manus. Öva så pass mycket att du bara behöver kasta en blick på det då och då.
- Talet blir mer levande när du måste använda dina egna ord när du håller det.
- Börja träna på ett tal 3 – 4 dagar innan framförandet. Öva mer än du tror att du behöver. Öva tills talet lyfter!
- Låt talet vila i ett dygn innan du ska hålla det.
- Gör inga ändringar precis innan framträdandet.

Partesmodellen

Partesmodellen är en arbetsätt för att lägga upp förberedelsen inför ett anförande. Det finns sex centrala steg:

1. Att förstå situationen
2. Att hitta rätt material
3. Att disponera rätt
4. Att formulera och snygga till
5. Att minnas
6. Att framföra

Argumentationsmodell

Detta upplägg passar bäst som anförande i t.ex. en debatt eller föredragning. Men en förkortad variant kan man även använda i andra sammanhang.

- Inledning (Etos) Presentera en huvudtes som du ska driva till slutet.
- Bakgrund/Berättelse
- Fördjupa din tes. Vad är det lyssnaren ska förstå? Lägg in stödargument för din tes. Ta även med motargument. Exempelvis:
 - Ditt näst bästa argument.
 - Ditt nästnästbästa argument.
 - Ett motargument som du avfärdar.
 - Ett till.
 - Ditt bästa argument!
- Sammanfatta vad du sagt så att argumentationen hänger ihop.
- Avsluta med en bra poäng för din tes. (Återkoppling till inledningen).

Övning: att utforma ett tal

→ Övning (45 minuter):

Att utforma ett tal utifrån argumentationsmodellen. Här behöver du ha förberett lappar med olika teser som lottas ut till deltagarna. Exempel på teser kan vara rätt vanliga så som "Kärnkraften ska avvecklas, inte utvecklas", eller lite mer utmanande som "Privatisera allt vatten i Sverige". **I bilaga 1 finns fler exempel och du kan skriva ut förberedda lappar men du kan naturligtvis ta fram egna eller låta deltagarna bestämma själva. Men det finns en poäng med att deltagarna inte får välja sin egen tes utan tvingas ta ställning i frågor de inte nödvändigtvis är insatta i. Det flyttar fokus till att använda argumentationsmodellen och reflektion kring de olika delarna i att utforma ett tal.**

Det är 4 steg som är centrala för denna övning:

- Hitta 3 centrala argument som stödjer din tes (10 minuter)
- Hitta 2 motargument som du avfärdar (10 minuter)
- Skissa på talets upplägg utifrån det (10 minuter)
- Presentera för din granne och ge varandra feedback (15 minuter)

Du hittar material till övningen i handledningens bilaga.

Utnyttja nervositeten

Nervositet

Det är helt normalt att känna sig nervös inför en talarsituation. Även mycket erfarna talare är ofta nervösa. Men nervositet går att lära sig att behärska samtidigt som det går att utnyttja den till sin fördel. Att vara lite nervös och spänd inför ett anförande är bara bra eftersom det hjälper dig att göra ditt bästa. Nervositeten behöver inte vara negativ utan kan i stället ge den energi som behövs för att genomföra talet. Eftersom det "sitter i kroppen" kan det hjälpa att värma upp kroppen genom att sträcka på sig, rulla på axlarna och skaka på armar och ben. På så sätt mjukas spända muskler upp. Att djupandas med långa djupa andetag in och ut genom näsan gör att andningen inte fastnar i bröstkorgen.

Ett tips är att försöka få ögonkontakt med några åhörare innan du börjar tala. Titta nyfiket på dem och möt deras blick med ett leende. De allra flesta brukar le tillbaka. Om någon ser sur ut så sök upp någon annans blick i stället. Senare under föredraget kan du återvända till den som såg sur ut om du vill. Om du tappar bort dig eller kommer av dig så är det faktiskt inte ens säkert att åhörarna märker något. Och det är inte hela världen om det går dåligt ibland. Det gör det för alla, även för mer rutinerade talare.

→ Övning (10 – 15 minuter):

Prova de fysiska övningarna samt andning. Vad är det värsta som skulle kunna hända dig under ett tal? Diskutera i storgrupp och gärna med konkreta erfarenheter. Hur har du/ni hanterat dessa situationer? Samla strategier/verktyg för att möta nervositet.

Olika typer av tal

Genomförandet

Olika talsituationer

Olika situationer och sammanhang kräver lite olika tal. Vi ska nu gå igenom de vanligaste sammanhang som ni kommer befinna er i framöver och vilka slags tal de kräver.

Anföranden

Här är det enkelt att gå i fällan att låta för byråkratisk. Istället för att rikta sig till allmänheten eller media så kan man göra misstaget att låta för politikeraktig och anpassa sitt tal efter andra politiker. Det är viktigt att tänka på att även om man är med i en diskussion med andra politiker, t.ex. på kommunfullmäktige så är det inte framförallt de som ska nås av Vänsterpartiets budskap utan de som finns utanför salen.

- Parlamentariska
- Andra sammanhang

Debatter

I debatter har man oftast kortare tid på sig att få fram det man vill ha sagt än vid anföranden. Man har också alltid en motståndare. Det kan vara bra att förbereda inledning och repliker så långt som det är möjligt. I mediala sammanhang är det bra att hålla sig så kort som möjligt (max två argument) då dessa brukar vara väldigt korta rent tidsmässigt. Tips som finns med i den här handledningen, t.ex. att bemöta humor med allvar eller att använda sig av attack och säkerhet kan vara bra retoriska knep för just debatter.

- Paneldebatter
- Media
- Andra sammanhang

Interna tal/debatter

Om du som partiledare ska inleda en kongress eller som distriktsordförande en distriktsårskonferens så krävs det ett mer högstämt tal än om du håller föredrag om landsbygdspolitik hos en partiförening. Interna debatter skiljer sig mot externa på så vis att vi kan förvänta oss en mer just ton. Men i övrigt följer det ungefär samma upplägg som annan debatteknik. Det kan vara bra att ha förberett debattinlägg även på interna möten så som kongresser och konferenser.

- Debattinlägg årskonferens
- Replik kongress
- Kongresstal
- Tal/anföranden på mindre möten

Utåtriktade tal

Första maj-tal är ofta det mest högstämmda talet man som vänsterpartist håller. Självklart kan man göra det på olika sätt utifrån ens personlighet och sammanhang. Kanske håller man inte samma tal inför trettio tusen besökare i Stockholm som inför trettio personer i Sandviken. Samtidigt ska man komma ihåg att första maj är speciellt. Och om det är någon gång man har tillfälle att vara högtidlig är det då, trots liten publik. Det brukar ofta uppskattas av de som kommer. Talet till första maj bör man ha nedskrivet så att man är säker på att de retoriska figurer man har valt att använda sig av faller ut på det sättet man har tänkt. Självklart går det att göra annorlunda om man vill men det blir oftast bättre om man har ett förberett manus. Torgmötetal däremot kan lika gärna vara spontana. Kanske är det bättre om man är två representanter att man intervjuar varandra och pratar mer vardagligt än att ställa sig på torget och hålla ett regelrätt tal. I demonstrationer kan det vara olika men oftast är det appeller som gäller, alltså väldigt korta tal. Det kan också vara tio personer som ska prata om ungefär samma sak. Här kan man inte göra så mycket om det blir floskulöst och att talet blir något innehållslöst. Har man en bra anekdot eller berättelse så kan man absolut använda sig av den. Annars får man satsa på några upprepningar och tryck i rösten då demonstrationer oftast är utomhus.

- 1 maj
- Torgmöten
- Demonstrationer
- Invigningar

Att tala inför grupp

Konsten att tala inför en grupp kan inte läras ut. Du kan läsa om retorik och få värdefulla tips i böcker och på kurser men du kan bara lära dig genom att öva. Precis som med alla andra färdigheter kommer ditt sätt att tala och dina tal att utvecklas med tiden. Olika människor talar på olika sätt och olika talarsituationer kräver olika saker av dig som talare. Som talare i Vänsterpartiets tjänst representerar du alltid partiet. Men

det är din egen personlighet du ska använda dig av och utveckla när du talar.

Rösten

Tystnaden är din vän!

- Anpassa volym efter lokalen och sammanhanget. Det är sällan kvinnor tar i för mycket.
- Var inte rädd för tystnaden. Den är din vän.
- Använd pauser. Det ger publiken tid för eftertanke och förstärker ditt budskap.
- Ta det lugnt när du pratar. Gör pauser. Det är lätt att rösten blir gäll och att prata för fort vid nervositet. Ett för snabbt tal kan signalera att du inte står för vad du säger.
- Tryck under och betona rätt ord. Markera dessa i manus med fetstil/kursiv.
- Var alltid säker på hur meningen ska sluta så minskar risken för att du tappar bort dig.
- Använd dig av tempoväxlingar, stigningar och variationer av tonläget.
- Ha ett avsnitt i talet där du lägger in mera känsla för att beröra åhörarna.
- Tala så att det hörs vad du säger.
- Till kursledaren: visa exempel på olika sätt att använda rösten

Kroppen

- Bli medveten om störande "tics" och försök jobba bort dem. Be någon annan observera dig. Ge exempel på vilka tics och nervösa rörelser som är vanliga.
- Var inte rädd för att röra dig men börja inte vanka för mycket fram och tillbaka. Risken med att röra sig för mycket är att åhörarna fokuserar på det i stället för på vad du säger.
- En tjock penna kan vara bra att hålla i handen. Undvik dock att klicka på den, klia dig i huvudet med den etc.
- Försök att ha ett "öppet" kroppsspråk. Lägg t.ex. inte armarna i kors. Var inte rädd för att gestikulera. Öva gärna framför spegeln.
- Stå med kroppstyngden på båda benen och fötterna lätt isär. Sträck på dig. Ta plats! Det är du som talar och scenen är din.
- Säkerhet > luta sig bakåt. Attack > luta sig framåt.
- Du behöver inte möta alla åhörarens blick men alla ska få känslan av att du sett hen i ögonen. Du kan hålla kvar ögonkontakt med några få åhörare en längre stund om det känns bra.
- Engagemang, energi, entusiasm. Om du förmedlar ditt budskap utan engagemang och entusiasm så blir ditt språk monotont och din hållning sjunker ihop. Din utstrålning påverkar din publik.

Kläder

- Välj till viss del kläder efter sammanhang och publik. Men sådant du känner dig bekväm i brukar skapa en trygghetskänsla. Använd inte småmönstrat eller allt för skrikiga färger om du ska vara med i TV.

Språket

- Använd ditt eget språk. Ett språk som känns naturligt för dig själv gör dig bekväm och mer äkta inför åhörarna. Samtidigt är talsituationer till sin utformning onaturliga. Så prata inte som att du är ute och tar en fika med en kompis.
- Förenkla ditt budskap och förklara för åhörarna vad du menar.
- Anpassa din talar stil och språket till situationen, publiken och ämnet. Tänk noga över användning av svordomar, fackuttryck och byråkratiskt språk.
- Bjud på dig själv. Var generös. En talarsituation tillåter överdrift.
- Försök bli medveten och jobba bort störande småord som du använder. T.ex. och, liksom, typ, alltså, i alla fall, vad heter det, eh, äh. Även störande och onödiga småljud t.ex. läppsmackande bör du försöka jobba bort. Gör en paus istället!

→ Övning: Inventera i ditt "förråd" (15 minuter):

Nämn vilka styrkor och svagheter du ser för dig själv utifrån de centrala byggstenarna kring rösten, kläder, språket och kroppen som nämns ovan. Lista 3 – 5 styrkor ("jag är bra på att ha ett öppet kroppsspråk") och svagheter ("Jag säger för mycket 'liksom' när jag talar") för att inventera vad du ska betona när du håller tal och vad du ska fokusera på att ändra inför kommande tal.

Retoriska knep

Att använda retoriska figurer ger liv och energi till ditt tal. Det kan särskilt vara bra vid längre anföranden och tal. Det finns upp emot 100 katalogiserade retoriska figurer. Här nedan ges några exempel.

Upprepningar

- Anafor Upprepning av ett första ord eller flera.
Ex: "*I have a dream*" Martin Luther Kings tal mot rassegregationen.
Varje ny mening i slutet av talet börjar med samma ord.
Stark suggestions potential. "*Vänsterpartiet anser, Vänsterpartiet vill, Vänsterpartiet kräver...*"
- Epifor Samma ord upprepas i slutet av meningen.
Ex: "*With this faith we will be able to work together, to pray together, to struggle together...*" etc. (Martin Luther King)
- Allitteration Flera ord i ett yttrande börjar på samma bokstav.
Ex: "*Fred, frihet och frigörelse! Det personliga är politiskt!*"
Allitterativ antites: "*Skydda eller skövla*"

Uppmaningar

Ex: Det är dags att stoppa vinsterna i välfärden.

Återkoppling

Direkt eller överförd återkoppling till något som presenterats tidigt i talet. En tid förlöper och man "glömmer" exemplet, tills det återkommer - som en återföring som kan förstärka budskapet, kanske introducera en slutsats eller sammanfattning. Mycket effektivt!

Förskönanande omskrivning (eufemism):

- *Föryngringsyta* – *Kalhygge*
- *Friställd* – *Arbetslös*

Dysfemism = motsats till eufemism – öknamn: "giftpinne" för cigarett och "fjollträsk" för Stockholm.

Ord som låter lika men betyder olika/flera saker (Paronomasi):

Vanligt i reklamvärlden. Ett exempel är ett telefonföretag som använder sig av det engelsktalande svarta fåret Frank. På engelska är Frank ett *sheep* (får) som arbetar för ett företag som är *cheap* (billigt).

- *Svångremspolitik* eller *Svängrumspolitik*

Överflödiga ord som förstärker och överdriver (Pleonasm):

- *Gammalt fornminne*
- *Backa baklänges*
- *Dålig ovana*
- *Lugn och ro*
- *Klart och tydligt*

Motsatspar, svart-vita beskrivningar (Antites):

- Närande och tärande
- Fattiga och rika
- Upp som en sol ner som en pannkaka

Ex: "Vår vision är ett samhälle där solidaritet och omtanke – inte girighet och vinstintresse – styr våra liv." (Jonas Sjöstedt, första maj tal 2014)

Över- och underdrifter (Hyperbol/litotes):

- Som jag förklarar minst tusen gånger
- Jag har jag fått en liten släng av Ebola

Ex: "Med tanke på hur kvinnoförtrycket ser ut i världen skulle vi kanske behöva förbereda oss på ett världskrig?!" (Gudrun Schyman, "Talibantalet", Vänsterpartiets kongress 2002)

Liknelser och metaforer:

Ett ord får en annan betydelse än det har och blir till en bild i tanken. En liknelse. Politiska tal lånar ofta uttryck från sportens värld. Ex: *Mona Sahlin tar en time-out*. Andra exempel på liknelser och metaforer är: *De bygger fästning Europa, svårigheter ska inte vara individens ok att bära*.

Retoriska frågor

En retorisk fråga är en fråga som inte är menad för ett svar, utom det svar som frågeställaren är ute efter eller själv ger. Försök alltid göra en fråga till ett inlägg. Då går du från att vara defensiv till att vara offensiv. Ex: *"Vad är Sverigedemokraterna, är de högerextrema? Är de främlingsfientliga? Låt oss vara tydliga, de är rasister."* (Jonas Sjöstedt, avslutningstal Vänsterpartiets 40:e kongress)

Citat

Ett sätt att förhöja ett tal eller ett anförande är att citera andra personer. T.ex. en favoritpoet eller en låt text. Man kan också citera någon motståndare som sagt någonting dumt. Ex: Fredrik Reinfeldts *"Svenskarna är mentalt handikappade"* eller Anna Kinberg Batras *"Stockholmarna är smartare än lantisar"*.

Anekdoter

Anekdoter och berättelser är bra för att skapa både förtroende och stämning när man talar. Berätta något som du eller någon annan har upplevt för att illustrera poängen i ditt tal. T.ex. *"vi som jobbar som sjuksköterskor vet hur det känns"*.

Bemöta humor med allvar och allvar med humor

Det är effektivt att medvetet bemöta argument med annan ton än den som man argumenterar emot. Om någon försöker skämta eller göra sig lustig kan man visserligen skämta tillbaka, men det kan vara ännu effektivare att svara med allvarlig ton och argumentation. På motsvarande sätt kan man bemöta gravallvarliga argument från motståndaren med lagom mycket humor för att effektivt avvärja argumenten. Båda dessa metoder bör man använda när man upplever att man kan känna av stämningen tillräckligt bra för att det ska kunna lyckas.

→ Övning: Associationer (10 – 15 minuter):

Ställ er i ring och låt en person börja med att säga ett ord. Nästa person ska snabbt kunna associera genom att kunna säga ett annat ord som dyker upp i huvudet. T.ex. om person ett säger "sol", säger person två "strand" och person tre säger då "blek". Detta är en övning i att kunna improvisera.

Strategier - bemöta härskartekniker under talarsituationer

Även i en talarsituation riskerar vi kvinnor att i högre grad än män bli utsatta för härskartekniker, t.ex. förlöjligande eller objektifiering. Som kvinnor blir vi oftare avbrutna och inte tagna på allvar jämfört med män. När vi är bestämda och driver en tydlig linje blir vi ansedda som för hårda. När vi inte tar tydlig ställning anses vi i stället vara för mesiga. Vi får oftare kommentarer om vårt utseende, vår klädsel och vår ålder än män.

Även om den som ger en positiv kommenterar om vår klädsel bara vill vara snäll och inte menar något illa så flyttas fokus från vårt budskap. Konsekvensen blir att det vi säger förminsкас.

”Under en kongress kommenterade väldigt många mitt utseende istället för den inledning jag höll, det kändes lite både och, visst kan det vara kul om vissa tyckte att man var fin, man jag hade lagt ner betydligt mycket mer tid på ”talet” än klädvalet så det var ju lite tråkigt att det blev ett annat fokus.”

Vi riskerar oftare än män att bli kallade saker som ”extremfeminister” etc. även av andra vänsterpartister när vi talar om feministiska frågor. Män bland åhörarna (även vänsterpartister) kan t.ex. demonstrativt gäspsa, vända sig bort, titta på mobilen eller börja prata halvhögt med personen bredvid. Det är inte roligt att bli utsatt för dylika beteenden och det kan leda till att du blir osäker och förlorar fokus på det du ska säga. Under en pågående talarsituation kan det dessutom vara svårt att ifrågasätta eller synliggöra att en åhörare utövar härskartekniker. Därför är det bra att vara medveten om att du kan bli utsatt och ha en strategi för hur du ska hantera det.

- Ignorera. Fokusera på någon eller några i publiken som ser intresserade ut och verkar sympatiskt inställda. Rikta dig till dem när du talar och bortse från den som demonstrativt visar sitt ointresse för det du har att säga.
- Använd din humor. Humor är ett underskattat verktyg för att på ett befriande sätt få den person som utövar härskartekniker att inte vinna något på det. Ex: ”Jag hör att Bertil och Sune/herrarna på rad tre instämmer i det jag säger”
- Markera. Visa på ett tydligt sätt att det inte är okej att störa. Ex: ”Har Bertil och Sune/herrarna på rad tre några frågor så kan ni ställa dem i pausen”
- Prata ihop er. Om du känner någon i publiken kan du prata med hen innan och be om stöd för det fall du skulle bli utsatt för härskartekniker av någon åhörare.

**Läs mer om
härskartekniker i
Internfeministiska
handboken!**

Om du sitter i publiken och märker att kvinnan som talar blir utsatt för härskartekniker kan du markera genom att säga till de som stör. Antingen direkt genom att hyscha dem eller t.ex. vid en frågestund eller i en paus.

→ Övning: Att bemöta härskartekniker (15 – 20 minuter):

Öva på att bemöta härskartekniker i en talsituation. Någon/några kursdeltagare spelar ointresserade och störande under ett anförande. Talaren får öva på hur det känns att använda olika tekniker för att hantera/bryta åhörarnas härskartekniker.

Hur blir jag en bättre talare?

- En (livslång) process
- Det räcker inte med att bara läsa sig till kunskap. Du måste öva!
- Mycket praktisk övning ger erfarenhet.
- Öppenhet för andras spegling och synpunkter. Håll talet för någon som kan ge dig konstruktiv kritik i förväg.
- Utvärdering efter ett tal. Be om feedback från någon i publiken som du litar på.
- Låt någon filma dig när du talar. Gå sedan igenom filmen tillsammans med en person som kan ge dig feedback. Tänk på att rörelser och gester syns mycket mer på TV och film.
- Observera andra talare. Låt dig inspireras av dem som gör ett bra tal och lär dig av dem som gör ett dåligt tal.

**Det finns inga genvägar.
Förbered dig och öva!**

Några tips på vägen

- Förberedelse
- Viktigaste först
- Låta andra lyssna
- Var inte rädd för tystnaden – tystnaden är din vän.
- Observera duktiga/dåliga talare.
- Det kommer att gå dåligt ibland – man lär sig bara genom övning

Källor

Internfeministisk handbok, Vänsterpartiet 2012.

Vältalaren. En handbok i retorik, Hans Gunnarsson 2004.

Den goda kommunikationen. Rösten, kroppsspråket och retoriken, Lotta Juhlin 2005.

PDF Jörgen Bodner, www.replikskiften.com Kontaktuppgifter för beställning av material mm

Kvinnors organisering

Vänsterpartiet

E-mail: kvinnorsorganisering@vansterpartiet.se

Bilaga 1. Material till övningen "Att förbereda sitt tal"

"Kärnkraften ska avvecklas, inte utvecklas"	"Privatisera allt vatten i Sverige"
"Inför könskvotering i alla bolagsstyrelser i Sverige"	"Avskaffa anställningsskyddet"
"Begränsa antalet flygningar per år till 1 tur och retur per person i Sverige"	"Vård ska bedrivas i privat regi"
"Förkorta arbetstiden till sex timmar/dag"	"Avreglera bostadsmarknaden och inför marknadshyror"
"All kollektivtrafik ska vara avgiftsfri"	"Avskaffa föräldrapenningen"
"Inför obligatorisk samhällstjänst på ett år för alla medborgare"	"Privatisera sjukvårdsförsäkringen"