

Hva' gør jeg?

1. Før du går i gang

- ☐ Du har øvet dig på at stå og gå
- ☐ Du ved hvor der skal være pauser
- ☐ Du har forberedt en startsætning, der forbinder dig med publikum og materialet

2. Mentale strategier

- ☐ ☐ Du flytter fokus fra dig selv til dit budskab
- ☐ Du visualiserer, at det går godt, inden du starter
- ☐ Du forbinder dig til dit publikum - du er en del af fællesskabet
- ☐ ☐ Du minder dig selv om, at du godt må være menneskelig og ikke perfekt
- ☐ ☐ Du registrerer og accepterer, at kroppen gerne må være lidt nervøs

3. Kropslige strategier

- ☐ ☐ Du trækker vejret roligt og dybt 2-3 gange, inden jeg starter
- ☐ ☐ Du står åbent og stabilt (mærker mine fødder i gulvet)
- ☐ ☐ Du taler langsomt og tydeligt de første sætninger
- ☐ ☐ Du laver evt. en lille strækøvelse inden

4. Evaluer

- ☐ Hvad gik godt? Hvad vil jeg prøve næste gang?
- ☐ Hvad skal der være mere af?
- ☐ Hvad skal der skrues ned for?
- ☐ ...