

## Tale og debatt teknikk



### Hvorfor tale og debatt teknikk?

Kommunikasjon, tale og debatt er politikkers viktigste redskaper!



### Les og bli vis

Skaff deg ammunisjon.

- Følg med i samfunnsdebatten, selv om det kanskje ikke ser eller høres særlig spennende ut til å begynne med.
- Les aviser og tidsskrifter, og prøv framfor alt å få tid til å lese bøker. Se gjerne mindre på TV. Prøv å finne ut hva som skjuler seg bak løssalgspressens overskrifter.

### Lytt til andre

Les debatt- og avisinnlegg og bøker skrevet av de du er uenig med.

Lær deg å forstå hvordan de tenker. Prøv å sette deg i deres sted. Det er vanskelig, men ikke umulig. Her ligger det mye god læring og mange nyttige synspunkter som du kan ha glede av.

### Snakk med deg selv

Vil du bli en god taler, må du lære seg deg å bruke stemmen.

Å synge hjelper. Du trenger en høy og tydelig stemme.

Alt som kan hjelpe deg til å trene opp stemmevolumet, er nyttig.

Les høyt for barn eller barnebarn.

Det gir flott trening.



## Begynn i det små

Snakk til en person eller en liten gruppe. Prøv deg med enkle resonnementer.

Lytt til responsen.

Du vil erfare at det du har sagt, kommer tilbake, enten ved at andre viser til det du har sagt, eller mer skjult ved at andre bruker dine resonnementer og konklusjoner uten å henvise til deg. Det betyr at du har nådd fram.

## Trening hjelper

La det gå sport i å øve.

Ta ordet og gjør det ofte og kort til å begynne med.

## Lag manus, men bruk det helst ikke

Alle som trener på å bli taler, trenger et manuskript, en tale som er forberedt skriftlig.

Du skriver ned alt det du har tenkt å si. Det gjør deg tryggere og gir deg mulighet til å få struktur på talen. Pass på at du ikke blir for bundet av teksten.

Talere som leser direkte fra manuskriptet, er som oftest ikke særlig spennende og gir liten eller ingen innlevelse.

## Stikkord

Dersom du velger bort et komplett manus, kan det være lurt å lage et stikkordsmanus. Du kan lage en oversikt over ord/setninger som skal minne deg på hva du skal si.

Det er vanlig å legge inn en kort innledning og en kort avslutning i sin helhet.

Det kan være redningsplanken hvis du får problemer med å gjennomføre talen.

### **Forberedelse, forberedelse, forberedelse.**

Når du skal holde et mer omfattende innlegg, handler det om å være skikkelig forberedt.

Du bør sette deg grundig inn i det stoffet du skal si noe om.

Vær forsiktig med å si ja til å snakke på vegne av andre. Bruk heller ikke andres manus. I den grad du skal ta utgangspunkt i et materiale som er laget av andre, må du være trygg på at du har det "under huden", dvs at du har gjort stoffet til ditt. Det krever mye arbeid.

### **Det er lov å dumme seg ut, tenk det!**

Katastrofen kommer før eller senere til de fleste av oss. Selv om du har forberedt deg etter alle kunstens regler, står du der og kjenner at du har glemt alt du skal si.

Alle ser på deg. Rommet går rundt, og det kjennes ut som du skal besvime.

Her kommer noen trøstens ord:

Du dør ikke. Livet går videre.

Du kan bli samtaleemne et par timer, men verre er det ikke. De fleste tenker at det kunne vært meg.

### **Gjør deg kjent med forsamlingen**

Det å feilberegne sitt publikum er en av de største tabbene en taler kan begå.

Dersom du skal snakke til en ukjent forsamling, bør du på forhånd finne ut så mye som mulig om hvem de er, og om hva som forventes av deg.

Tren deg i å kjenne på atmosfæren i den forsamlingen du kommer til.

Du kan skaffe deg god innsikt ved hjelp av noen korte samtaler med noen av deltakerne før det blir din tur.

Bruk dem aktivt under ditt innlegg ditt, og følg med på responsen fra dem.

## Nå er du der

Dirigenten sier: "Ordet er ditt", og så sier hun navnet ditt.

Du har på forhånd funnet ut om det er talerstol der, om du skal snakke sittende eller stående, om det er satt fram bord til manuset, og om det er nok lys til å se hva du har skrevet.

Beveg deg langsomt.

Ta den tiden du trenger.

Vær ekstra oppmerksom på løse ledninger, trapper og gulvtepper med flisete kanter.

## Pust

Du står på talerstolen vendt mot forsamlingen.

Finn balansen med begge beina slik at du står trygt. Kjenn at du har kontakt med gulvet. Ikke begynn riktig ennå. De siste små sekundene er betydningsfulle.

La forventningen bygge seg opp.

Samle deg og fokuser.

Se på forsamlingen, finn noen vennlige fjes og smil.

Trekk pusten.

Så er du i gang.

## Vær deg selv

Bruk ditt eget språk. Med språk mener vi også dialekt.

Snakk som du pleier. All forskning viser at du snakker best, uttrykker deg friest og formulerer deg mest smidig dersom du bruker ditt hverdagsspråk.

Bruk ikke vanskelige ord og uttrykk med mindre du vet forsamlingen som kjenner dem.

Pynt deg ikke med lånte fjær. Du vil bli avslørt.

” Når ansiktet ditt er der oppe på lerretet, og du ikke tror på det du sier, da vil publikum se det, og da vil de ikke tro på det, de heller”.

- Ronald Reagan, 1987

### Snakk tydelig

Det er viktig å trene på å artikulere, det bidrar til å gjøre det enklere å forstå hva du sier.

Snakk høyt og fritt og i et rolig tempo. Finn rytmen i det du skal si.

Lytt til det du selv sier, og føl deg fram for å finne ut hvordan du skal snakke: hurtig og langsomt, høyt og lavere. Varier. Ta pause. Vær ikke bekymret for pausene; de er kortere enn du tror. Stans, og begynn igjen.



### Bruk av mikrofon

En mikrofon er et uvurderlig hjelpemiddel, men må brukes med forstand.

Prøv den på forhånd dersom du har sjansen til det. Alle mikrofoner er forskjellige. Test flere ganger. Når du gjør det, bør du variere stemmevolum og avstand mellom mikrofonen og deg selv.

Spis ikke opp mikrofonen. Noen er imidlertid slik konstruert at du må være helt nær for at de skal virke.

Tilpass mikrofonen til din høyde; det finnes skruefester som kan justeres. Dersom du ikke får det til, spør arrangøren - på forhånd.

## Ild

For å appellere til forsamlingen er det viktig å kople inn følelser.

Du skal henvende deg til folks egne erfaringer og gjøre dem til dine. Tilhørerne skal kjenne at du er en av dem, og at det du uttrykker, er det de selv føler.

Dersom du klarer det, og dersom du finner din egen vei til løsning på alle de utfordringer som her bare er skissert, vil du kanskje en eller annen gang i ditt liv oppleve at ” englene går gjennom rommet”, at det oppstår noen øyeblikk av stillhet, i tilknytning til det du har sagt og den stemningen du har skapt sammen med deltakerne.

*” Det er mange som tror at rådgiverne forteller kandidaten hvordan han skal se ut, hva han skal si, hvilke saker han skal gløde for. Men dette er fullstendig misforstått.*

*Vårt aller viktigste salgsargument er tillit og troverdighet. Hvis du presser en kandidat til å innta et standpunkt han egentlig ikke tror på, risikerer du å forspille den viktigste ressursen hans, nemlig evnen til å kommunisere at det virkelig betyr noe for ham”.*

- Richard Wirthlin (opinionsforsker for Reagan kampanjen)