



Scenskräck på jobbet

En kurs om att presentera, tala och ta plats utan att behöva bli någon annan

Många arbetsroller kräver att vi syns: i möten, presentationer, pitchar, avrapporteringar, webinarier och interna samtal där något viktigt står på spel. Men scenskräck handlar sällan bara om teknik. Den sitter ofta i situationen: förväntningar, status, publik, tidigare erfarenheter, kroppens reaktioner och känslan av att bli bedömd. I den här kursen packar vi upp vad som händer när du ska ta ordet och bygger sätt att presentera som är tydliga, mänskliga och möjliga att öva vidare på.

Kursen passar särskilt för dig som

- behöver presentera, pitcha, hålla möten eller tala inför andra i jobbet
- får kroppsliga stressreaktioner, undviker synlighet eller överförbereder dig tills allt blir tungt
- vill hitta ett sätt att framträda som känns professionellt utan att bli polerat, stelt eller säljigt
- leder, representerar eller utvecklar verksamhet där tydlig kommunikation påverkar förtroende och beslut

Det här unboxar vi i kursen

- Vad som faktiskt händer i situationen: kropp, tanke, publik, roll, status och risk
- Hur budskap, syfte, mottagare och sammanhang skiljs åt innan presentationen byggs
- Hur man använder struktur, korta stöd, övning och trygghetssignaler utan att gömma sig bakom manus
- Hur deltagaren kan utveckla ett eget sätt att tala som bär både innehåll och person

Upplägg

Kursen ges i liten grupp, live online eller på plats, och består vanligtvis av fyra träffar à två timmar eller en heldag med uppföljning. Deltagarna arbetar med verkliga presentationer, mötessituationer eller kommande kommunikationsmoment. Vi kombinerar korta övningar, Unboxing-kartläggning, respons, omtagningar och konkreta hemuppgifter. Fokus ligger inte på att bli en perfekt talare, utan på att skapa en fungerande process för mod, tydlighet och närvaro.

Snabbfakta

Kategori

Samspel & relationer

Omfattning

4 träffar à 2 timmar / heldag med uppföljning

Gruppstorlek

Max 8 deltagare

Vad du får med dig

- En tydligare förståelse för den egna scenskräcken och vilka delar av situationen som går att påverka
- En presentation eller talstruktur som är byggd för ett verkligt sammanhang
- Praktiska strategier för förberedelse, närvaro, återhämtning och respons
- Ett mer hållbart sätt att ta plats utan att behöva spela över, maska eller pressa sig igenom situationen

Värdet för er verksamhet

När kompetenta personer undviker att tala, pitcha eller representera går organisationer miste om kunskap, förtroende och intern tydlighet. Kursen stärker deltagarnas förmåga att kommunicera i skarpa lägen och gör presentationer mindre personberoende och mer processbara. Det gynnar möten, kunddialog, intern förankring, projektredovisning och ledarskap, särskilt i organisationer där många bär viktiga perspektiv men inte alltid får ut dem i rummet.

Vill du veta mer eller boka kursen internt?

Kontakta oss så hjälper vi er hitta rätt format för gruppen, sammanhanget och målet.

unboxingsociety.se

Besök vår hemsida för aktuella kurstillfällen.