



Mi Ridell

SKÅDESPELARE, SÅNGERSKA, FÖRELÄSARE
& KONFERENCIER

Listen to Mi

- en föreläsning om presentationsteknik och att tala inför publik

Hur gör du när du står där på podiet och ska få fram ditt budskap och du känner att svetten börjar rinna nerför pannan, knäna börjar skaka, skjortan börjar klibba iskall mot kroppen, rösten svajar och ditt inre helt plötsligt känns som ett stormande hav?

Vill du stärka din självkänsla vid muntliga presentationer? Vill du bli en mer uppmärksammad talare, där ditt budskap verkligen når fram och din tid i talarstolen ger större resultat? Eller vill du bara få en uppfräschning av det du redan kan? Då är det här en föreläsning för dig!

Oavsett vilken bransch du arbetar i, om du är VD, projektledare eller anställd, så behöver du ibland ställa dig upp och prata inför en samling människor. Många människor känner obehag inför detta. Enligt en undersökning är så många som 41% mer rädda för att tala inför andra än för att dö. Med konkreta tips och träning behöver det inte vara så.

Med mer än 20 års erfarenhet från olika scener runt om i Sverige kan Mi hjälpa dig. Hon talar om hur du använder dig av dina egna verktyg, kroppen, rösten och talet!

Frågeställningar som tas upp under föreläsningen är bland annat:

Hur förbereder du dig?

Hur talar du och vart gör du av dina darriga händer?

Hur upplevs du av dina åhörare?

Når ditt budskap verkligen fram till dem?

Mi hjälper dig med:

- Enklare retorik tips
- Röst- och talövningar
- Kroppsspråket
- Andning- och avslappningsövningar

Detta är uppblandat på ett lättsamt sätt med anekdoter och dråpliga historier från hennes egna 20 år på scen!

Föreläsningen ges för grupper, men Mi kan även hjälpa till med individuell coaching av mindre grupper. Då jobbas det mer med det personliga uttrycket.

Kommentar efter att lyssnat på Mis föredrag

"Tack underbara Mi för en fantastiskt lärorik och inspirerande föreläsning! Ditt stora kunnande och engagemang lyste verkligen igenom och Du är absolut en av de främsta experterna i Sverige inom kroppsspråk och muntlig presentation.

Tack vare dina tips och goda råd har många här på jobbet nu fått upp ögonen för hur avgörande kroppsspråket är vid kommunikation!"
Ann-Catrine Sandäng, DnB NOR Asset Management

