

## job og erhverv

**Skuespilleren Berrit Kvorning** har skrevet en bog om at levere overbevisende mundtlige præsentationer, og én af hendes vigtigste pointer er, at vi skal forberede os grundigt på det stof, vi skal tale om.

FOTO: LISBETH HOLTEN

### SPØRGSMÅL TIL DIG SELV INDEN FREMLÆGGELSEN

HVEM skal jeg tale til?

HVAD skal vi tale om?

HVORFOR skal vi tale om det? Dvs. hvad er værdien for tilhøreren?

HVORDAN skal materialet præsenteres?

HVORNÅR? (tid og varighed for mødet)

HVOR finder mødet sted?

■ **Giver jobsamtalen, lønforhandlingen eller fremlæggelsen på næste personalemøde dig hjertebanken og fugtige håndflader?**  
I en ny bog indvier skuespilleren Berrit Kvorning os i kunsten at blive set, hørt og husket for vores præsentationer



# Bliver dine budskaber hørt?

Af Lene Halmø Terkelsen

Dagbladenes Bureau

Forestil dig et rum fuld af tilhørere. Alles øjne er rettet mod dig. Undtagen selvfølgelig lige dem, der tjekker deres mobiltelefon eller spejder længselsfuldt ud af vinduet i utilsløret mangel på interesse for dit oplæg. Du rømmer dig. Mon computeren overhovedet fungerer, så din powerpoint-præsentation virker? Glemmer du noget? Siger noget pinligt eller er kedelig?

Hvis scenariet virker bekendt, er du ikke alene, fortæller skuespilleren Berrit Kvorning, der har undervist hundredvis af mennesker i at tage ordet og få sagt det,

de ønsker, ved den afgørende jobsamtale, kundepræsentation eller personalemøde. Nu er hun aktuell med bogen "Bliv set - hørt - husket", der giver en række konkrete råd til, hvordan man præsenterer sine budskaber på den bedst mulige måde, og hendes vigtigste pointe er, at man skal have gjort sit forarbejde grundigt.

- Du skal kende dit stof og dit publikum. Den gode præsentation tager nemlig udgangspunkt i modtageren. Hvad giver værdi for ham eller hende at vide? Der skal du starte i stedet for at planlægge efter, hvad du selv har lyst til at fortælle.

#### Hav styr på starten

De fleste frygter allermost begyndelsen og slutningen af

deres præsentation. Snubler man allerede i indledningen - og bliver pointen slået fast til sidst? Netop derfor er det afgørende at kunne sit første og sidste minut udenad, forklarer Berrit Kvorning.

- Hvis man virkelig har øvet sig, så man i søvne kan starte med: "Ved denne her MUS-samtale vil jeg gerne fortælle dig, hvad jeg er glad for, og hvad jeg gerne vil foreslå for at kunne blive mere effektiv", så er man allerede godt i gang, og tilhøreren er sporet ind på indholdet.

Når jobsamtalen eller oplægget nærmer sig, mærker de fleste pulsen banke lidt hårdere, og vi bliver anspændte. En fornemmelse, mange frygter og derfor kæmper imod, men faktisk

skal vi glæde os over lampefeberen, hævder Berrit Kvorning.

- Nervøsiteten får os til at gøre os umage. Vi bliver hurtigere og kan springe lidt højere, når vi er spændte, og derfor skal vi sørge for at få omdannet nervøsiteten til forventning. Det værste, man kan gøre, er nemlig at sige: Du må ikke være nervøs. Hjernen forstår simpelthen ikke udtrykket "ikke", og derfor tænker du pludselig kun på, hvor nervøs du er.

Kroppen er en stor del af din kommunikation, men i modsætning til, hvad man skulle tro, er for eksempel korslagte arme ikke partout bandlyst, fastslår Berrit Kvorning.

- Hvis du er typen, der i

øvrigt virker interesseret og nærværende i situationen, så skal modparten nok læse dig rigtigt - ligegyldigt om du har korslagte arme eller ej. Når det gælder kropssprog, er det vigtigste på forhånd at overveje, hvad der skaber den bedste forbindelse mellem dig og dit publikum. Hvis man for eksempel er den urolige type, hvor hænderne flager, så kan det være, man skal beslutte sig for at holde omkring en kuglepen og fokusere på at have fødderne i jorden, mens samtalen eller oplægget er i gang, fordi det hjælper én til at være i ro.

#### Giv eksempler

Næste kunst er at balancere mellem det informerende og underholdende. De tørre

facts skal illustreres med konkrete eksempler, små anekdoter og gennemtænkte metaforer for at vinde tilhørers forståelse.

- Og man kan også sagtens bruge et billede fra hverdagen til MUS-samtalen, når man skal forklare chefen, hvorfor man ikke kan presses yderligere. Det kunne for eksempel gøres ved at sige: "Jamen, det er jo ligesom i produktionsgangen, hvis vi prøver at lave 600 styk i stedet for de 500, produktionssystemet er gearret til. Så bryder det sammen. På samme måde kan jeg heller ikke tage nye opgaver ind, før jeg har gjort de andre færdige."

#### Drop vitserne

Sjove mennesker gør indtryk, så skal man ikke forsø-



**BERRIT KVORNING**

■ **Uddannet skuespiller** fra Statens Teaterskole i 1974 og har senere videreuddannet sig som bl.a. voksenunderviser og life- og business coach.

■ **Kendt fra en række roller** på teater og i film og tv.

■ **Har siden 2001** desuden drevet firmaet Kvorning Kommunikation, der rådgiver bl.a. virksomheder og offentlige organisationer i god og klar kommunikation.

■ [www.berritkvorning.com](http://www.berritkvorning.com)

# Kvinder har indtaget bestyrelserne i stor grad

Der er i dag markant flere kvindelige bestyrelsesmedlemmer i de største børsnoterede virksomheder

Flere og flere kvinder indtager bestyrelseslokalerne i de største danske virksomheder.

I dag er godt en fjerdedel af bestyrelsesmedlemmer i C20-virksomhederne kvinder, skriver Jyllands-Posten.

Det er væsentligt flere end for 10 år siden, da kvinderne udgjorde 14 procent.

Det viser en opgørelse, som Jyllands-Posten har lavet over både de bestyrelsesmedlemmer, der er valgt af medarbejderne, og dem,

som generalforsamlingen har valgt.

## Gør sig synlige

At andelen af kvinder på 10 år er vokset til over 25 procent overrasker ikke Aase Hoeck, headhunter og indehaver af jobbasen Bestyrelsesprofiler.

- Fødekæden af kvinder til bestyrelsen bliver hele tiden bedre og bedre. Flere kvinder søger ind på videregående uddannelser, og de er i stigende grad klar over, at de skal gøre sig synlige og markere sig, siger hun.

Det er ikke kun kvinderne selv, der har haft indflydelse på udviklingen.

Virksomhederne har rettet fokus mere på kvindelige kandidater, når de skal hente nye bestyrelsesmedlemmer ind.

Carlsberg har blandt andet sat et mål om, at 40 procent af de bestyrelsesmed-

lemmer, som repræsentantskabet vælger, inden 2017 skal være kvinder.

## Ingen top-formænd

Minister for ligestilling Manu Sareen (R) finder det langt fra tilfredsstillende, at ingen af de 18 største børsnoterede selskaber har en kvindelig bestyrelsesformand.

- Det er også grunden til, at regeringen har taget initiativ til, at virksomhederne skal opstille måltal for, hvor mange kvinder der skal være i bestyrelserne.

- Jeg er sikker på, at når kvinderne først har fået foden indenfor i bestyrelseslokalet, er det kun et spørgsmål om tid, før en af dem bliver formand, siger Manu Sareen.

I alt har 13 af de 18 virksomheder i opgørelsen flere kvindelige bestyrelsesmedlemmer nu end i 2003.

/RITZAU/

## TIPS TIL EN BEDRE FREMLÆGGELSE:

1. Forbered dig.
2. Øv det første og sidste minut, så du kan det udenad.
3. Medbring gerne noter. Stikord (skrevet med store typer) og evt. tidsplan.
4. Træn, træn, træn. Sig ordene højt for din ven eller ægtefælle. Bed din tilhører om at stille de spørgsmål, du kan forvente at få, og bed om konstruktiv kritik, dvs. ros og evt. forslag til forbedringer. Negativ feedback fremmer ikke din præstation.
5. Visualisér situationen positivt.
6. Vær tydelig. Både i tanke, ordvalg og udtale.
7. Vær en god GPS. Hvis modtageren ikke forstår dig, så må du gå en anden vej. Det er dit ansvar at blive forstået.
8. Tænd ilden. Hvis du ikke brænder for det, du taler om, kommer tilhøreren heller ikke til det. Du behøver ikke at være et kæmpe bål, men du skal have en glød.
9. Genbrug dine erfaringer. Lav en logbog over, hvad der gik godt og skidt, når du går fra mødet og brug det til at forbedre din næste præstation.

er faktisk dybt generte og introverte. Sagen er, at vi har gjort vores forberedelse. Vi kan vores tekst, og vi har tænkt over, hvordan den skal leveres.

*"Bliv set - hørt - husket", udkommer 7. maj på forlaget Jensen & Dalgaard. Vejl. pris 245 kr. [www.set-hort-husket.dk](http://www.set-hort-husket.dk)*

ge sig med en vits, et par ironiske bemærkninger eller sarkasme? Nej, mener Berrit Kvorning. Ikke med mindre man kender sit publikums eller chefens sans for humor ét hundrede procent og ved præcis, hvad der udløser latter.

- Der er nemlig stor risiko for, at tilhøreren ikke fanger vitsen eller ironiens dobbeltsignal, og man derfor hægter publikum af, forklarer Berrit Kvorning, som hævder, at alle - også de indadvendte, undseelige og kejtede kan lære at levere budskabet på en måde, så de bliver set, hørt og husket.

- Folk tror, at vi skuespillere bare elsker at stille os op og tage ordet foran en stor forsamling, men mange



## Marketingassistent/Ordremodtager

Jackon Danmark A/S søger en flexibel marketingassistent/ordremodtager på 30 timer.

Jackon gruppen er Nordens ledende producent af bygningsisolering og emballage i polystyren.

Vi søger en kreativ og kundeorientert person, der mestrer de grafiske layouts og samtidig har erfaring med at vedligeholde websites. Desuden skal du varetage koordinering af messer, oversættelser og produktion af brochure og diverse salgsmaterialer. Som ordremodtager vil du have en bred kundekontakt pr telefon og der skal registreres ordre og tilbud.

### Dine arbejdsopgaver:

- Gennemføre marketing- og handlingsplaner for det danske marked i samarbejde med den nordiske marketinggruppe og danske salgsschefer
  - Udvikle og koordinere salgsmarkedsføringsaktiviteter og kampagner
  - Udarbejde og opdatere brochurer, roll-ups, displays og andet offline markedsføringsmateriale. Vi bruger Photoshop, Illustrator og InDesign
  - Vedligeholdelse og opdatering af website
  - Supportere salgstyrken på markedsføringsopgaver
  - Supportere internt salg med kundebetjening og ordrebehandling
- Vi arbejder i Citrix og Axapta

### Din baggrund og profil:

- Marketing uddannet
- Kundeorientert
- Et veludviklet grafisk øje og en høj kvalitetssans (vi vil gerne se eksempler på dit arbejde)
- Kendskab til udvikling og vedligeholdelse af websites og anden online markedsføring
- Selvstændig og struktureret
- Mestrer Silverstripe, Photoshop, InDesign, Illustrator og MS Office pakken
- Kendskab til Citrix, Axapta og Silverstripe vil være en fordel

### Vi tilbyder:

- Et udfordrende job med gode muligheder for faglig og personlig udvikling.
  - Du indgår i et dynamisk team
  - Gode gage- og ansættelsesforhold i forhold til dine kvalifikationer
- Din arbejdsplads vil være på kontoret i Hedensted

Yderligere spørgsmål om stillingen kan fås ved henvendelse til Salgschef Torben Sørensen på telefon 20 85 53 30

Skriftlig ansøgning med relevante bilag sendes senest den 22. april 2014 til [info@jackon.dk](mailto:info@jackon.dk)

Jackon Danmark A/S  
Lundagervej 20  
8722 Hedensted

[jackon.dk](http://jackon.dk)

Jackon - lette løsninger for et bedre miljø!