

Tala inför grupp

med fokus på talängslan

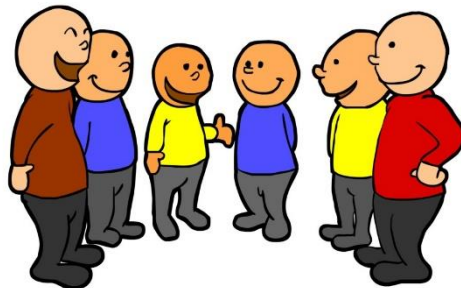
2022-02-13

Marie-Louise Holmberg

Studenthälsan

Glossofobi

- **Glossofobi** heter det på latin - rädslan för att tala inför en grupp människor.
- Ordet kommer från grekiskans *glossos* som betyder tunga, och *fobi* som betyder *rädsla* eller *skräck*.
- Talängslan är en av de allra vanligaste sociala rädslorna. Uppskattningsvis tycker var fjärde person att det är jobbigt att tala inför andra.



Dagens innehåll

- Vad är talängslan
- Orsaker till talängslan
- Vanliga symptom
- Säkerhetsbeteenden
- Anspänning
- Andning och avspänning
- Tankar
- Rösten
- Råd och tips
- Tid för frågor

Vad är talängslan

- Stort obehag att tala eller framträda inför andra
- Tankar och oro inför ett framträdande
- Tankar och oro som handlar om att bli granskad eller att misslyckas
- Att inte kunna släppa tankarna efter ett framförande
- Triggas i situationer när vi ska:
 - Stå fokus
 - Bli bedömda
- **Viktigt att veta!** Du kan träna dig på att hantera oro och på sikt minska obehaget inför ett framträdande

Orsaker till talängslan

Man vet inte exakt varför så många upplever talängslan.

En kombination av:

- Våra gener
- Tidigare händelser i livet
- Omständigheter i situationen man befinner sig i

Vanliga symptom

- Kroppsliga symptom
- Tankemässiga symptom
- Beteendemässiga symptom
 - Säkerhets- och undvikandebeteende

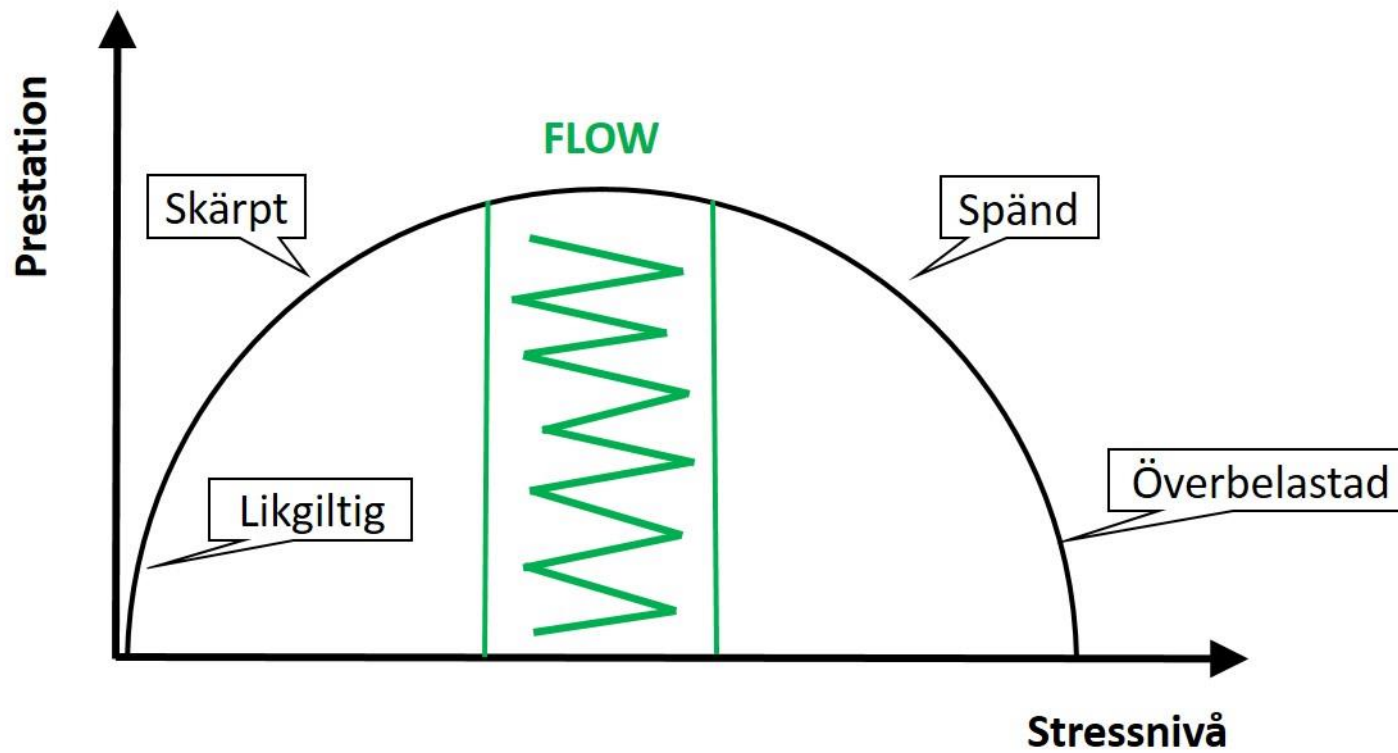
Säkerhetsbeteenden

- Försök att minska obehag och kontrollera situationen
- Reducera obehag i stunden
- Lättnad på kort sikt
- Ohjälpsamt på lång sikt
- Hindrar oss från att utmana de tankar som bibehåller oron
- Kan leda till att oron förstärks

Undvikandebeteenden

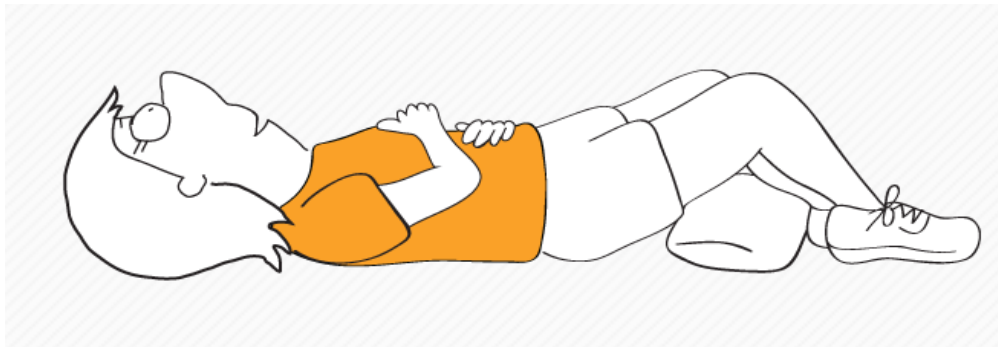
- Sjukskriver sig
- Kommer med "vita lögner"
- Låter någon annan göra presentationen

Anspänning

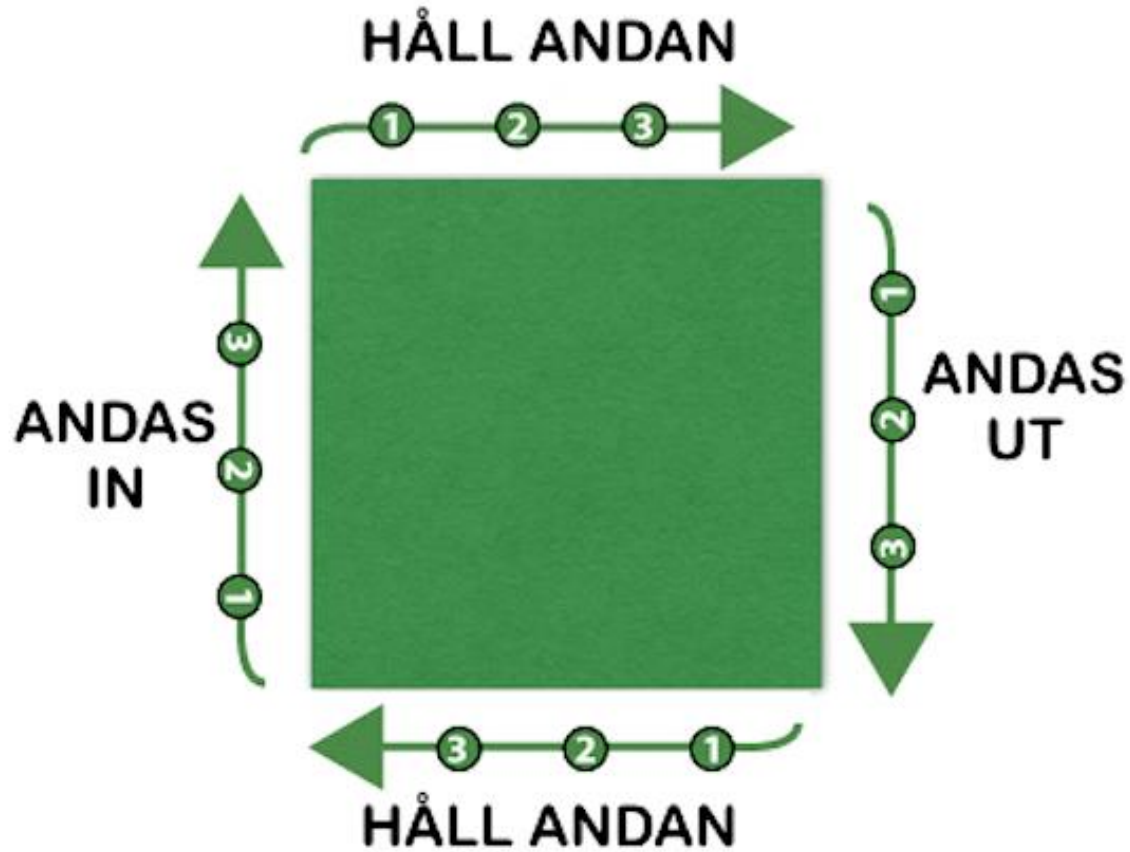


Andning och avspänning

- Om vi andas ytligt, vilket vi gör vid till exempel nervositet och rädsla, så ökar känslorna av nervositet och rädsla
- Att andas djupt, alltså med magen, ger oss avspänning och lugn
- Detta kräver träning, gärna en stund varje dag



Andas i fyrkant



Avspänning

Om du har varit spänd en längre tid kan det vara svårt att slappna av bara av dig själv. Då kan en avspännings- eller en andningsövning hjälpa dig.

- Hitta en lugn plats
- Avsätt tid – 5 minuter om dagen kan räcka
- Ha tålamod

Avspänningsövningar hittar du bland annat på 1177

Eva Johansson, AB Utbildning & Co, avslappningsövningar

Tankar

- Tankar som dyker upp inför ett framträdande påverkar oss
- Inre och yttre fokus
- Identifiera tankar som dyker upp - är tankarna en riktig återspeglning av vad som väntas eller enbart föreställningar som sätter käppar i hjulet?
 - Hur tänker du om dig själv? Dömande – tillåtande?
 - Självkritik triggas oro och stress
 - Medkänsla och omsorg om oss själva kan bryta en negativ stresspiral

Rösten

Du kan träna din röst!

- Läs högt – gärna en stund varje dag
- Sjung - kanske i duschen eller i bilen 😊
- Lek med rösten



Råd och tips

- Identifiera och kartlägg dina säkerhetsbeteenden
 - Utmana dig själv
 - Små steg åt gången
- Dina tankar - hjälper eller försvårar de
- Vilket fokus har dina tankar – inre/yttre
- Allt måste inte vara perfekt
- Jämför dig inte med andra
- Kom ihåg, du kan ta en paus och andas
- Gå en "Våga-tala-kurs". Ny kurs startar 4 mars



Högskolan i Gävle

