

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Og jeg tar det igjen med præsanktasteknikk, men det gjelder hele livet, og det er at vi, jeg tror det å huske at det er i pausen at det skjer, det er, treningen har et godt bilde på det, fordi hvis du skal bli sterk, så betyr jo ikke det at du skal løfte vekter 24 timer i døgnet, det betyr at du skal løfte vekter og så skal du restituere.

Og den restituasjonen er det vi ofte glemmer, og det ser jeg når folk skal forberede en præsanktastasjon, så de setter 8 timer til deg, eller de setter kanskje 2 timer til å få jobbet på præsanktastasjonen koncentrert, og så har de masse møter og avgjørelser som skal ta resten av dagen, mens det som hadde vært mye mer effektivt var å jobbe en tim med præsanktastasjonen og så gå en lang tur resten av dagen, for da er hjernen for lov til å være kreativ og finne frem ting.

Så vi kan ikke bare ta inn og putte ut hele tiden, vi trenger pause, vi trenger masse pause.

Hjertelig velkommen til Podcasten Leger, om livet mitt navn er Annette Dragland, jeg er ute annet av Lege, og er laget annet av podcasten for å formidle nyttig og spennende månes og god kunnskap som gjør at vi får det bedre.

Der vi er i det livet vi lever, og med meg i dag så har jeg Anke Boman Larsen, Anke, hun er ekspert på muntelig formidling og præsanktasteknikk.

Hun har 20 års erfaring med formidling, og det å snakke fram for forsamlingen, og jobba bl.a. på Slotte, Nobels Fredscenter, Akershus Museum, Holocaustcenter, Nationaltheatre og Norsk Folkehjelp.

Hun er også gjester for å lese det ved universitetet i Oslo, og de siste syv årene har hun levd av å holde foredrag om å holde foredrag, og er allermost opptatt av magien i kommunikasjon. Hjertelig velkommen, Anke.

Tusen takk Annette.

Du har en veldig spennende spakgrunn, og det er svart inn i det andre ganger. Du brenner for dette med å formidle hvordan hjelper andre å formidle bedre.

Og dette er jo en kunst, og jeg har masse jeg trenger å lære deg, så jeg er veldig glad for at du er i dag.

Ja, og jeg tenker jo at vi, folk som vil oppnå noe, som du brenner for å få ut denne informasjonen til lytterne, det tror jeg alle som hører på podcasten, jeg vet.

Og når folk har et budskapt de vi har frem, så blir de ofte automatisk gode familier.

Jeg tenkte på at hvis du brenner i rommet, så er det ingen som har problem med å rope et brann.

Da si vi ikke det er en utfordring i vår HMS-situasjon.

Vi blir konkrete, og vi blir tydelige, og vi blir målretter.

Og det jeg synes er interessant med formidling på en scene, er at vi ofte glemmer en del av de tingene, fordi vi blir så satt ut av situasjonen.

At vi går vekk fra en gode formidling som vi kanskje ville ha hatt hvis vi skulle fortelle en vende noe viktig.

Og så begynner vi å snakke om utfordringer i HMS-situasjonen med tanke på temperatur.

Men ikke høy på meg, jeg tenkte ikke hva jeg snakker om.

Jeg håper ikke at du tror at jeg sitter på noe du ikke vet, for du er kjempegod på fagformidling.

Det er ens det jeg prøver å gjøre er å mine folk på det når de skal gå på en scene også.

Det er så lett at man skal se alt helt rett og flott og riktig. Det blir nesten litt staccato.

Staccato kan egentlig være fint, fordi det gjør at vi følger med en litt for lang pause.

Da spiser folk gjør det.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Så lenge vi har en god intention, så tror jeg vi gjør ting naturlig veldig riktig. Men det som skjer på scenen er ofte at vi blir selv opptatt. Det jeg opplevde da, og grunn til at jeg jobbet så mange steder og sånn, er at jeg bodde i utlandet som studerte. Så jeg bodde i Danmark. Nei, ikke i Sverige. Sveits. Og til slutt i Berlin. Og de jobben jeg kunne få da, det var strøjobber som bartender og en ganske dårlig betalt og tøffig jobber. Eller jeg hadde norsken min som gjorde at jeg fikk jobb som omvise på museer. Så jeg sto da som 3- og 2-åring og skulle holde to timers Berliner historiske omvisninger for skolgrupper som ikke var så mye yngre enn meg selv. Og dette er før smarttelefonen. Så de hadde jo ikke, de ble ikke stående å se på telefonen hvis de kjenne seg. De gikk. Så da ble jeg kastet ut i det og snakket foran folk. Og så oppdagte jeg at det hadde jeg lært meg på skolen. Og jeg tenkte at nå skal jeg vise hvor mye jeg kan. Og så skal jeg snakke på en god og tydelig måte. Uten å ta for lange eller få korte pauser. Den måten de formidler på, det gjorde jo bare at de forsvangte. Så da ble jeg veldig sånn trent i det som hver som gjør at folk faktisk følger med og blir med videre gjennom et museum. Og så kom jeg hjem til Norge og fullførte en mastergrad i det historie. Og i det historie går vi på arbeidsmarked til filosofene. Så det er ikke liket et traktet som le enn de uttande leger. Det er litt vanskeligere å få seg jobb. Litt vanskeligere å få seg jobb. Det er veldig smalt arbeidsmarked. Så det som gjorde at jeg da fikk jobb var at jeg hadde erfaring å snakke foran folk. Og første jobben jeg fikk da var det som omvise på slotte. Og siden så har jeg hatt masse omvisejobber. Og så ble det mer og mer kurs for voksne og arbeidslivet. Jeg har ikke lært å holde presentasjoner basert på å lese aristoteles og rett og rikke noe sånn. Jeg har lært det på hva det er så skattig for at folk blir med videre. Ja, for vi har alle vært på et museum eller hadde et foredrag eller hadde en professor som har undervist på universitetet. Det før de åpner munnen, så blir man trøtt. Og bare drener alle livsklede fra kroppen. Og hva er det som skjer der? For det er så stor forskjell. De kan snakke om akkurat i samme to forelæsere. Og den ene sitter på kanten av stolen og hører og lytter og synes de er kjempe spennende. Men så er det en annen som ser akkurat i samme ordet. Men der du bare holdt på sånne fra første sekund. Hva forkjenner? Det må du ha lært ganske fort.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Det er to ting jeg tenker på umiddelbart når du ser det.
Ja, det jeg gikk inn i var et selvopptatt fokus.
Jeg sto foran de skolelevne, så tenkte jeg når jeg viser at jeg er en god omviser,
og at læreren synes jeg er flink. Nå skal jeg vise hvor mye jeg kan.
Nå skal jeg bli verdert. Og det er også en far i akademia.
Du holder disputaser og skal vise hva du kan. Du skal bli prøvd på det du kan.
Du skal bli verdert, og det er hensikten.
Med publikum vil jeg ha noe som er nyttige for dem.
Så for meg er det store skifte på en god formidling,
og en formidler som ikke når frem, er om man har noe man har lyst til å si,
som er interessant for publikum.
Så det jeg alltid prøver å starte med,
når jeg holder kursipresentasjonsteknik,
det er hva er målet ditt med å formidle?
Folk som har ofte svaret er at målet mitt på denne talen er å ikke få hjertreppe.
Ja, det får du å si.
Og da får vi en egen måte å prate på.
Vi prøver å prate sånn at det ikke blir for lange persi.
Eller målet mitt er at jeg skal vise dem hvor flink jeg er,
sånn at jeg får flere jobber eller noe sånn.
Og da begynner man å fremme seg selv som også er kjedelig for publikum.
Og veldig ofte har folk ekstremt egoistiske mål,
men som ikke er fordi de vi fronter seg selv.
De bare prøver å komme og leve en enn noen.
Så målet mitt er å ikke domme meg uten å få et spørsmål,
som jeg ikke kan svarpe.
Og da begynner vi å bli veldig omstendelige i ordene,
så bruker vi et veldig abstrakt språk,
som ingen kan egentlig forstå hva vi sier.
Vi ønsker ikke å bli forstått,
for vi vil ikke at noen skal være ene,
vi vil bare snakke i den time å være ferdig med det.
Og det tror jeg gjelder veldig mange,
til og med profesorer,
at de prøver bare å overleve selv.
Men det jeg tror gir,
den der gnisne engagemange,
som jeg synes gjersten din og din,
du har, og som er så godt eksempel på,
er når man merker at du har lyst til å oppnå noe for litt,
eller for et publikum.
Og det er kjempeforsel om du går på en scen og tenker,
nå håper jeg at de stoler på at jeg kan det jeg snakker om,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

eller om tenker på at jeg vil at de i publikum skal få bedre søvn i natt.

Det endrer hele måten man snakker på.

Ja, ja.

Det er skjønn, kan du mine der.

For at fokuset blir på rettet på at

de må få formiddel av denne informasjonen godt, når de er skjønn og klarer å ta det med seg hjem.

Det tenker jeg veldig ofte på når jeg formidler i podcasten.

Jeg må formiddle det på en måte som

det er lett hente ned noen knaga,

og brukte i eget liv.

Men jeg må bare si at jeg har hått veldig, veldig talleskrek.

Det har vært sånn at det begynte veldig kanskje på barneskolen, og det utvikler seg at det blir bare værre og værre og værre.

Så jeg legger, hvis jeg måtte ha foredrag,

om at jeg var syk den dagen,

eller plutselig så hadde jeg sånt i halsen

at jeg kunne ikke snakke sånn de andre på gruppen måtte formiddelig.

Altså jeg hadde utrolig mange gode

utryllinger for å slippe og snakke

fram for forsamlinget.

Men av og til måtte jeg,

og de gånger jeg måtte ha foredrag,

så gikk det forferdelig dårlig.

For det eneste jeg hadde fokus på var meg selv.

Og jeg hadde fokus på hvor leppene i rister,

stemmen, bråste,

og gikk derifra, og følte bare at alle

tenkte at, åh, det er altså,

enten synes de synd i meg,

eller så tenkte jeg,

hergukor forferdelig det der var å se på.

Så det ble en sån der,

den selve oppfyllede profetid,

at det ble bare varre.

Og det var ikke før jeg gikk på kurs.

Jeg gikk på kurs, og så sier jeg,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

det sier jeg skjutter mye,
tallig hjelpelig noe,
fantastisk damer,
der hun liksom lært meg det å ha fokus
vekk fra de der tankene som syrrer,
at det er virkelig knakkoten.
Og jeg hadde jo ikke kunne hadd denne
poddkassen, hadde jeg fremdeles,
hadde det tales ikke,
for at jeg hadde ikke tort
og sett på en mikrofon før.
Men jeg skjedde hvor viktig
det har vært for mitt eget liv,
og klar å komme over den der knaika.
Fordi jeg har det som ikke bedre
i mitt eget liv når det er tørre
og formittelige ting som er viktig for meg.
Og jeg tenker at det sitter så mange
som lytter på her,
som har lyst til å formittle noe,
som brenn for noe,
om det er strikking,
eller om barn oppdragelse,
eller om det er om helse.
Så sitter veldig mange der
som ikke tørre og formittler.
Fordi de har kanskje fått beskjed om
at de er ikke så flengte for mitt,
eller at de burde stå sånn,
og sånn med henne.
Og det ødelegger så mye.
Derfor er jeg så glad for at jeg har deg inne her.
Fordi at jeg hadde et fordrag
siste gang vi snakket i lag,
så hadde jeg et fordrag noen dag
etter det hadde vært hos meg.
Og da sa du til meg noe som
hjelpet meg utrolig mye når jeg hadde
det fordraget.
Det var noe om energi.
Og det skal vi gå inn på enten.
Men det jeg prøver egentlig å få fram her,
er at dette som du formittler,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

har ikke bare effekt på scen.
Det har effekt oss for livet.
Det handler ikke om å prestere.
Det handler om å kunne
driv med det man brenner for,
og kunne formittle om det man ønsker
formittle om det er så bære
for to stykker på et kontor.
Og det derfor er jeg synes det er så artig
å få prate med deg.
Så hvorfor brenner du så
dette med formittling?
Nei, jeg tror det er noe
det du er inne på der,
med presseaktasjonsteknikfaget,
at mange har fått høre at de skal
stå på en spesiell måte,
eller ved hvordan du fremstår
når du står på scenen.
Og det føler jeg fort kan ge et feil fokus,
at man nærmest gjør det skummelt
for folk å gå opp og si at det finnes en
egentlig fasitt om hvordan du skal gjøre det.
Så jeg tenker det er veldig viktig den
retten til å ta ord i forsamlinget,
selv om du ikke har vært på kurs
og lært hvor du skal ha henne dine.
Den tenker jeg er kjempeviktig,
at folk føler at jeg har en stemme.
Ja.
Og så spesielt det med stemme,
folk får høre at de har en forlyst stemme,
det er einersjekket,
eller at de har en aksang som er fortydelig.
Så det er så mange som får
kanskje til med velmente råd,
men som gjør at de har en enda høyre
terske for å gå opp der.
Så det er veldig viktig for meg å si, da.
Det er ikke noe hokus på hokus.
Så lenge du har et budskap du har lyst til å si,
så peier det å fungere veldig godt.
Det er ofte det vi lærer om at vi skal ha

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

å være så abstrakt,
eller når vi kompliserer at det gjør det
vanskeligere.
Og så tror jeg bare å ha et sånt veldig
forbiddingsbehov selv,
fordi jeg ser hva det kan gjøre i mitt liv.
Når jeg hører Marit Kolby snakke om
børstebilen,
og la det gå tid med noe måltidende,
det er endret måten jeg har spist på
en podcastepisod.
Så vi kan jo faktisk overføre
våre egne erfaringer til andre mennesker.
Selv om vi bare kan leve våre egne liv,
så kan vi gi andre våre erfaringer
og dra nytte av andre erfaringer.
Det synes jeg er utrolig fascinerende.
Det er så artig at du ser.
Du har et våre drag som heter
magisk presentasjon.
Hva mener du med magien i kommunikasjon?
Jeg begynte å bruke denne titlen.
Først så kalt jeg det.
Litt om presentasjonsteknik.
Og det var det andre jeg tenkte på
når du sa hver som gjør at noen er
drepn å gjøre på.
Og det tror jeg ofte er at de ikke
ønsker å bygge forventning.
De går inn i rommet med en sånn,
her skjer det ikke nå.
Og det var det fordraget litt om
presentasjonsteknik.
Du vil ikke ha forventning.
Du vil ikke gå på en podcast.
Du vil snakke om magisk
presentasjonsteknik.
Du vil snakke litt om presentasjonsteknik.
Men når jeg begynte å bruke den titlen
så var det jo fordi jeg var tvungen
til å selve meg selv og fordraget.
Men det var, så jeg visste ikke helt
akkurat hva jeg mente,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

men det var et eller andet jeg
opplevde i sal.
Av og til når jeg sett
selvsatt i publikum,
eller når jeg sto på scenen.
Og der i deret øyeblikkene,
hvor det er helt stille,
alle latter.
Og så bryter latterløs.
Eller det går ut sykke gjennom salen.
Og hvor det er et eller andet i rommet der
som jeg visste at det var mer
enn det jeg bidrog med.
Og derfor bryter jeg å snakke om
magien som publikum bringer inn i rommet.
Og så har jeg satt meg litt mer inne
da jeg prøvde å skjønne hva
jeg selv mener med det.
Og så googlet jeg magi.
Og da fant jeg en definisjon
som jeg synes var helt hudet på et.
Og det er at magi er når en enkel person
får tilgang på overnaturlige usynlige krefter
og kanaliserer det for å oppnå endring.
Så at du har den ene personen
som står der som får tilgang
på disse usynlige kreftene
og kan oppnå endring, bruke det,
rette det mot noe sånn at vi får endring.
Og det er akkurat det jeg opplever at skjer,
at når du har tilgang på publikums oppmerksomhet,
når du har alle menneskene oppmerksomhet,
samlet på deg,
og så tar du den kraften
og så flytter du den over
på det du ønsker fokus på,
og så kan du få til endring.
Og den kraften kommer ikke fra familien selv.
Den som står på scenen skal jeg bare si
det den opplever,
og det den har sett,
og den er ferd.
Og så er det publikum

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

som bidrar egentlig med magien
og kanskje endringen
til å merke etterpå.
Ja, for at du sa dette da,
du sa til meg,
for jeg var jo veldig nervøs
å skulle holde foredrag
for 130 leger,
og jeg hadde,
selv om jeg gav på en måte mye bedre
for taleskecken,
så synes jeg fremdeles
ikke at det er komfortabelt
å få så mye oppmerksomhet.
Og så sa du,
noe med den energien
som vi som står på en scene
eller for midle noe for.
Og det hjelper meg veldig når jeg holdt det foredrag.
Kan du fortelle litt om det?
Nå får jeg et forstel om at hvis du er
en trollmann,
og får tilgang eller trolkevin,
og får tilgang på alle disse kriftene,
så vil du dyrre litt i knærne.
Og dette tenkte jeg på i det korona,
faktisk,
når du begynte å åpne på det ble
flere fordragen,
så merket jeg at jeg skal mindre
etter at jeg hadde tenkt at,
ja, det er jo naturlig at jeg selv er.
Fordi det er jo,
jeg har jo tilgang på alle som merkes med,
at alle disse smarte mennesker i salen
stirrer på meg.
Og så er min oppgave
å være en menneskelig lyneavleder,
og ta alle den energin eller oppmerksomheten,
og flytte den over på budskapet mitt,
sånn at jeg kan få til endring.
Jeg synes jo det er interessant med deg
å vette fordi du sa i den episoden

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

om personlighet,
at du var en sånn som ikke inn i rommet,
og så,
med en gang går det om folk hadde det.
Så jeg tenkte jo, det er jo ikke rart
at det for deg er spesielt overveldende
når du skal følge meg på hundre mennesker.
Og det er jo ikke,
det er selv at man blir stresset
av at hundre mennesker ser på en.
Det tenker jeg jo egentlig er veldig naturlig,
ikke noe patologisk.
Fordi det er en helt unaturlig situasjon.
Hvis du er ute i det offentlige rommet,
så ser jeg folk på deg.
Vi kan plutselig komme med en høy lyd,
og så ser alle på deg.
Det er kjempebindelig.
Vi vil ikke ha fremende mennesker
som merks med på oss.
Vi vil ikke at alle drom snur seg å se på oss.
Så jeg tenker at det ligger i situasjonen
at det er skremmende,
eller at det er overveldende.
Ja, men det jeg synes var så nyttig
var at når jeg kjente at jeg begynte
å dele litt og bli litt nervøs,
så tenkte jeg ikke at dette bare er energien i rommet
som jeg hold nu,
og nå er det min oppgave
å få denne energien over på mitt budskap,
for budskap er mye større enn mig selv.
Og det gikk jo veldig bra.
Men det var så godt det der du sa
at du kommer til å kjente på denne energien,
og den kan gjøre at du ditt blir nervøs,
eller kan sette litt ut,
men det er bare å hold fokus,
legge den energien over på det du skal formittle.
Jeg synes det er aldri hørt det fra noen før.
Jeg merker at hvis jeg står på scenen og lurert på
hvor jeg skal gjøre henne mine,
som er et selvcentre fokus, så blir jeg mer og mer stressa.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Men hvis jeg tenker, ok, jeg er kjempe stressa,
de ser at jeg er stressa.
Men hva var det jeg skulle si?
Da slappe jeg ha litt, for da er det en annen oppgave enn
og skulle ikke virke stressa.
Ja, så ufarlig gjør du det litt.
Jeg gir opp litt med et eget ego, da.
Kan du si, jeg har bare gir opp.
Hva var det de ikke liker meg?
Og der fikk jeg et skeptisk blikk.
Men det er ikke det som er målet mitt.
Jeg skal si de tre tingene her.
Ja, og dette er så artig.
Men hvorfor er måten å kommunisere på viktig?
Sist vi snakket annet, så sa du flere eksempler på
kommunikasjon som bidrar til endring.
Hva er det som er viktig for oss å tenke på?
Det er et sånt grep som jeg synes er veldig nyttig.
Og det er å tenke på om ordene vi bruker er sandbare eller ikke.
Hvis jeg snakker om noe abstrakt, som ordet abstrakt,
ordet abstrakt er ikke sandpart, det er ikke noen luk, det er ikke noen smak.
Vi kan ikke se det for oss, andre bokstavene.
Så er det litt tungt å følge med på.
Akkurat nå er det litt tungt for lytterne å følge med.
De synes ikke det er interessant, men det krever litt av de.
Men hvis jeg snakker om noe som faktisk er konkret,
noe som er sandpart, så skjer noe annet.
Så hvis jeg nå sa til lytterne dine at vi sitter og drikker kakao,
at du har laget kakao med smeltet marsmalos,
brennt smeltet marsmalos, så er det ikke de lytterne.
Det er ikke en sånn pattecast hvor vi bare smoltokker.
Men det er lett å følge med på.
Hva var det de drak, de drak kakao med brennt marsmalos?
Det kom med en gang.
Men hva var den samme abstrakt og konkrete?
Det var litt sånn.
Og det er fordi jeg snakker om noe som er sandpart,
og da snakker jeg til sansene.
Sånn, for ordet kakao, det kan jeg se for meg.
Det kan se for meg kopp kakao.
Jeg har kanskje den koppen seg.
Marsmalos, sjokolade.
De smakene kan jeg finne frem.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

I min egen hjerte.
Kanskje folk styrmer meg at det er varmt og at man brenner seg,
eller at det er behagelig å holde koppen.
Da kan jeg vekke følelsene.
Det som ofte skjer på scenen er at folk velger de ordene
som ikke vekker så mye følelser,
eller ikke vekker så mye sanser.
Man velger ofte et språk som vi har lært i utdanningen.
Vi tar det opp på et abstrakte nivå,
og så snakker vi om helsefremmende tiltak.
Og typer næring som gir mye fiber.
Vi snakker ikke om broccoli.
Og så vil man ikke ha den diskusjonen om broccoli-versuspotet.
Man vil holde det litt som vakt.
Herregud, det er så mange som formidler på den måten der.
Det synes jeg er veldig godt på denne podcasten,
fordi du går veldig ned på helse,
og så jobber du veldig for å få de konkrete tiltakene man kan gjøre.
Men i arbeidslivet er det så mange ganger
at folk holder på et abstrakte nivå,
og da bare faller vi fra.
Vi vil bli tatt på noe.
Eller man har tenkt at man skal være neutral og prosjonell.
Så man vil ikke fortelle om sin egen erfaring.
Man forteller ikke hva man selv har erfart og opplevd.
Man forteller det man lært i læreboka,
og det man har leset at andre har sagt.
Men det er en formidle vi vil høre på den formidlene,
fordi den formidlene har noen erfaringer.
Og så vil vi ha noen farger og noe sanser på det,
som gjør at vi kan sanser og oppleve det sammen.
Når du ser det her,
så tenker jeg bare på,
jeg driver å skrive bok nå, om helhetelig helse.
Nå kan jeg virkelig brenne før,
og i går så begynner jeg på et nytt kapittel,
og så tar jeg meg selv i å sitte der og styre på
og skal gjøre dette så konkrete tema,
hvis det kommer immunforsvare.
Og så skriver jeg om immunforsvare,
og så bare merker jeg at dette er så tørt,
og det er akkurat sånn som er glaste om det på med sin studie.
Så lå jeg i går kveld, og så blir jeg sengt,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

hvor skal jeg forklare dette på en spennende måte,
nyttig måte,
og som gjør at man blir engasjert som læser.
Så det du forteller er også viktig for oss som skriver markene.
Og da lå jeg plutselig, så kom jeg på en historie
fra Evernin Nameg, som elsker immunforsvare på med sin studie,
og tenkte opp hver de som forskjellige immuncellene,
som forskjellige personer,
og gav de personlighet.
Og så sa jeg, herregud,
jeg må jo fortelle historien om målette.
Det er sånn jeg skal fortelle om immunforsvare,
det er sånn vi klarer å se det før,
vi kan gjøre noe som er så pass abstrakt som immunforsvare,
som kan føle som egentlig henne eller skjold vi har rundt oss.
Telle noe av konkrete som vi klarer å forstå
akkurat hvordan fungerer.
Og det er akkurat det du ser,
kan gå fra det abstrakte til noe som er noe vi kan
se før oss, visualisere.
Ja, ordet konkrete betyr faktisk sandspart.
Og så behøver de ikke, for når jeg sier det,
så tenker folk ofte at de skal begynne å dramatisere alt.
Men det holder at det er et sandspart ord,
ikke sant, du sa, henne eller skjold vi har rundt oss,
da gjorde du det sandspart.
Og det er superfint at du bruker den historien du har,
for da kommer ditt enn kanskje mangel,
og så formidler betyr mellompersjon.
Så du bygger de broen gjennom dine erfaringer,
med å formidle dine erfaringer,
og eksempel på det du snakker om.
Og så er det ikke sånn at vi ikke trenger det
at abstrakte nivå,
og din ennene til å tenke helt etterlig
å abstrakte rundt deg,
er jo noe av det som gjør at du kan formidle det.
Men det som gjør at vi forstod å kunne trekke
våre egne erfaringer opp på et høyre nivå,
det hjelper oss ikke i formidlingen,
for der må vi bli enklere igjen.
Vi må gå ned på det enkle nivå,
og fortelle i enkle fortellingen om at

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

ja, sånn opplevde jeg det.
Jeg synes det var veldig gøy når du hadde Marius Sørli,
han fokus trener, han gjorde det helt nydelig.
Han skal fortelle hvor fokus, hvor viktig det er.
Og denne historien han forteller,
er at han ligger på sofaen,
og ser en YouTube-video når han føler seg som en taper,
og så sier han på YouTube-videoen,
følger du deg som en taper.
Denne historien, det er eksempel.
Det var helt nydelig forklart,
og det påvirker meg veldig.
Men egentlig, det han sier er bare,
dette har jeg søt på YouTube.
Så det er helt enkel,
det er ikke noen fixfaser i det eksempel.
Men fordi det er hans erfaring,
han har følelser knyttet, han forteller det,
og det blir sandsbart for oss,
så opplevde vi det med han,
og jeg følte på alle seg også mange,
og det påvirket meg,
og jeg fikk et bedre fokus,
enn før jeg hørte hans sak om det.
Så jeg tror vi skal være urede
for å fortelle de små, rare
assosiasjonene vi har til nå.
Eller bare sørge for at vi alltid gi et eksempel.
Når du snakker om grødsaker, nevnt brokkoli,
fordi det er mer sandsbart.
Ok, så det er et konkrete eksempel fra dine sider.
La oss se at jeg skal formidle om noe utrolig tørt.
Du sa jo, Marit Kolby,
å formidle om dette med fasting,
og at det hjelper tarmen.
Hvis vi så bare sagt, ja, det hjelper tarmen,
så hadde man kanskje glemt det,
eller ikke hvertfall følt så stert på at
dette er noe jeg lyst til å prøve.
Men når du ser noe så konkrete
som at børstebilen går gjennom tarmen din,
så får du lyst til å oppleve det,
og det setter seg på et annet vis.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Marit Kolby, noe av det som gjør henne
til en utrolig god formidle,
er at hun klarer å gjøre det sandsbart for oss.
Og hun sier, hun sier, hun ble, hun sier,
kroppens naturlige prosesser må få jobbe uforstyrt.
Det sier hun også, og så forteller hun om børstebilen.
Så hun tar det abstrakte,
og hun klarer å gi oss et bilde
for å fortelle om at hun har sett denne børstebilen
på noe laboratoribilder, eller et eller annet.
Og da husker vi det.
For den børstebilen er utrolig sandsbar,
og jeg lager et bilde av den oppi hun mitt.
Så da har jeg begynt å jobbe med min egenfantasie,
og jeg er involvete i det.
Og så har jeg begynt å gjøre det.
Og jeg er involveret på en helt annen måte.
Men det første abstrakte er at jeg måtte skrivene
for å klare å lese opp.
Men spørstebilen, den husker jeg jo.
Og folk bor som otte år gamle datter,
og så romler de i magen min.
Og så snur hun og ser på meg, så ser hun børstebilen.
Jeg husker ikke, da jeg har fortalt det til henne.
Men det setter seg, det har så god glistereffekt.
Jeg har et eksempel til, som jeg synes er spennende
fra en episode du hadde,
sier Idag som om Berge, en lege som er opptatt av parforhold.
Hun har et veldig gøy eksempel der,
og det synes jeg viser at vi trenger også
det abstrakte i måten, for å snakke om respons.
Du spør hva som gjør et godt parforhold.
Og så svarer hun, det er respons.
Og ordens respons, det lukter vi ikke,
vi smaker det ikke, vi kan ikke visualisere det.
Men så gir hun det eksempel.
La oss si at du sitter i en bil med en partner,
og så speker du på noe av vindu av bil,
vindu, bil, peke.
Det er en sandspart.
Så ser du seg der, og da gjør det stor forskjell om partner.
Sier, ja, mm, eller ikke.
Det betyr ikke, for hvis man da tenker,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

det er ikke det som er respons.
Det er ikke sånn at hvis du skal ha et godt parforhold,
så må du kjøre bil.
Men det er et eksempel på det.
Og det er å tørre å gi et eksempel,
selv om det hadde vært så mye mer.
Det har effekt, og det er litt morsomt,
for at etter denne episoden,
så fikk jeg et trulig mykje tilbakemelding
på akkurat respons delen av det.
Å, her skal jeg formiddel dette til samborn min.
Jeg synes at hun gir alt for lite respons.
De setter igjen med dette bilet.
Men når man formidler,
har du nennet at de er konkret mot abstrakt,
at det er bra for oss som lytter,
eller som er i salen,
at vi får noe konkret,
og fester knagan på.
Men har kroppspråken noe å si?
Ja, vi kan godt bruke kroppen.
Men jeg skyller litt mellom tidlig
og sent en presentasjon her.
For det er litt som et parforhold.
I starten av et parforhold,
så er det ingen som spør om hvordan
kan de jobbe av arre nisten.
Det er alt for mye.
Vi så på hverandre.
Jeg klarer ikke, men jeg kan ikke sove.
Jeg kan ikke spise.
Det er så intensst.
I starten av en presentasjon,
de ser på meg, jeg ser på dem.
Nå må noen si noe.
I starten, folk spør ofte,
hvordan skal jeg ta rommet?
Helt sjovlig, du får rommet.
Hvis du står stille alene på et scene.
Mange er ikke spennning der.
Du får det noe oppmærksomheten.
Men så,
litt ute den presentasjonen,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

da begynner gnisten å dappa litt.
Da ser du folk begynner å se litt ut og vinne.
Det er helt naturlig,
vi skal ha begrenset megoponstrasjon semnet.
Så begynner vi å se litt opp i taket,
snullet rundt og sånn.
Og så, da er oppgaven
å prøve å hente fokuset deres scene.
Og det er det tidspunktet,
og jeg tenker da ikke er så dumt å begynne å se på hver de gjør med kroppen.
Jeg vil aldri sette på henne mine,
eller tenk på hvor jeg har de første minuttene på scenen.
For da blir jeg bare helt forstyrret.
Og de oppfører seg kjemperart,
så da må jeg ha de vær i fri.
Men, etter at jeg begynner å slappe litt,
og publikum har begynt å dappa litt,
da er tiden innfor å se hva er det jeg gjør nå.
Hvis jeg står bak til alderstolen,
så får jeg oppmærksomheten,
hvis jeg går et steg vekk fra taldestolen.
For da bryter jeg mønstre mitt.
Og hvis du har den typen som går frem og tilbake på scenen,
hvis vi hadde en forleser som gjorde det,
når han stoppet opp, da så alle opp.
Wow, det skjedde noe nytt, ikke?
Og vi har programmeret å få om oss når det skjedde noe nytt.
Så hvis du er sånn som meg, da prater fort.
Hvis du er litt pettestodalen,
og prater mye og har mye energi,
da er det veldig effektfølt.
Hvis du etter ti minutter,
tar du litt ned.
Da får du oppmærksomhet ned.
Hvis du har en rolig typ,
og kanskje ikke bruker som vi har med vegelser,
da er det veldig effektus, hvis du tar den ene om litt frem.
Så, typen som i et kropspråk,
det er ikke et riktig kropspråk på en scener,
jeg synes det er veldig fint når folk
prøver å oppføre seg som seg selv på scenen,
og ikke har tillert noe med vegelser.
Men hvis du skal fange oppmærksomheten til publikum igjen,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

og det må man jo hele tiden,
så prøver å bryte mønstre dit litt grann.
Jeg burde tenke på meg selv når jeg holdt mitt foredrag,
så da var jeg så pass nervøs at jeg hadde ikke,
jeg tenkte ikke et sekund på
hvordan jeg skulle presentere det med kropspråk,
når jeg forebrette meg.
Jeg ville bare komme gjennom det.
Men jeg husker når jeg sto der,
og liksom, jeg begynte å bli litt sånn,
ah, dette går jo bra,
og jeg var ikke så nervøs etter ti-femte minutter.
Så tenkte jeg på det du har sagt,
og da bare gikk jeg et skritt bort
fra tallestolen.
Jeg tiper at jeg har litt effekt,
bare at du endrer litt på hvordan du står,
eller hvor du er på scen.
Det gjør at ikke det blir den samme
praten hele veien i de 45 minutteren.
Men for oss som er litt så nervøs av,
og det er jo ganske mange som synes det er
litt i overkant spennende, så holde jeg et foredrag.
Er det noe som er konkrete tips,
og du tenker, hvis du la oss se at jeg jobber på Nav,
og skal nå holde en presentasjon for de andre,
så jobber jeg på Nav om hvordan jeg skal strukturere
arbeidsverdagen bedre.
Ganske tørt stoff.
Men jeg ønsker å få de med.
Har du noe som konkrete selvgjør,
som gjør det lettere for de å følge meg?
For det handler jo om at du har jo lyst
at de som hør på skal ha det hyggelige,
og ikke holde på å kjølse hjelp.
Man sitter jo med en kjemperessurs,
og det er jo publikum selv.
Folk elsker å prate i hvert fall de smågrupper,
så det er pleier å gjøre etter...
Det går en juleleger på 18 minutter der,
så disse headtalksene som ligger på nett,
der har man sett på norkonstenrasjonen dipper,
der er noen av verdens mest populære konferanser,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

der filmer de, og de er alltid på max 18 minutter,
for da man ser at det kommer et dipp,
eller et spesielt stort dipp i konstrasjonen.
Så jeg legger opp alt i kursene mine sånn,
at jeg max snakker i 15 minutter,
og så har jeg en eller annen for å få oppgave eller et avbrekk.
Det kan være en pause, eller det kan være i det tilfølgget,
man skal snakke om strukturering av arbeidsdagen,
da det kanskje spurt deltagene om de kan snuse seg til en sideperson,
og snakke litt,
og gi et eksempel på en dag hvor de hadde en god arbeidsdag,
være en god arbeidsdag for dem.
Da har du fanget oppmærksomheten deres rundt tema,
og du får dem til å begynne å jobbe med et tema.
Og så får de et avbrekk,
fordi de kan sette ord på det de har tenkt,
så at de ikke bare blir input.
Og det nydelige med det er at da får jeg en pause.
Så da har jeg et par minutter på å drikke litt te,
og se hvordan jeg ligger an i tiden, og hente meg inn litt.
Så det synes jeg er en veldig sånn let måte,
og gjøre publikum fornøyd uten at jeg behovede å jobbe mer.
Ja, det er kjempe lurt.
Og når du ser, du nevnte å si i Dalsmo Berge,
så var jo hodet på sånn legge konferenset og holdt foredrag.
Og det hodet gjorde var at du stilte spørsmål flere ganger,
og jeg synes det var skikkelig godt foredrag å ha det.
Det er nok jeg skal ta til meg,
fordi jeg tenker at det lærer ikke også for de som sitter,
og få spørsmål,
at de å kunne tenke over at de er med da,
får en dragtoller,
og bidrar på en måte.
Og det er noe som trøster meg mest.
For når jeg skal snakke for folk som jeg har veldig respekt for,
og som er flinkere meg, så blir jeg sånn,
de er jo smartere meg, hvordan skal dette gå,
hvordan kan jeg bidra til dem.
Men da ble jeg mindre med å se på at de bidrar jo også.
Min oppgave er å holde på oppmerksomheten.
Men det er jo ikke jeg som bidrar med alt som blir tenkt i rommet.
Jeg skal bare fange oppmerksomheten deres rundt tema,
og så skal de jobbe videre med det.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Så folk sitter jo ikke med tomme gjerne å lytte til,
de sitter jo der og tenker.
Og så snakker jeg om noe sandspart,
da jeg fanget oppmerksomheten deres,
og så fyller de inn med alle de abstrakte smarte tingene.
Og så får de kanskje snakke med sidepersonen,
og så snakker vi i lunchen.
Og så kan de jo være veldig fornøyde,
selv om fordragsholdet er en kanskje ikke bidra.
Bidrommet er noe nytt for dem.
Ja, det er interessant.
Dette er så spennende å snakke om.
Tror du at det vi lærer om formidling har...
Tror du at det du lærer bort om formidling,
har nytteverdi i kommunikasjon i hverdagen også?
At det er overføringsverdi?
Ja, absolutt.
Spesielt det der med selvcentret, fokus, versju,
så tenker på noe utenfor seg selv.
Gitt min utdanning, så har jeg vært på mye jobbintervju.
Og jeg husker at det gjorde meg en ekstremt nervøs,
så jeg begynte å snakke på en sånn rar måte.
Men nå, etter at jeg har trent mye å stå på scenen,
så har jeg også...
Nå, siden jeg jobber for meg selv, så har jeg masse møter,
som på en måte er en slags introduksituasjon,
hvor du kanskje ikke får et oppdrag på nabøs plass etterpå.
Men nå blir jeg jo hovud ikke nervøs for deg,
og jeg er glede meg til det.
Og det er fordi jeg har trent meg selv i å fokusere på dem.
At jeg ikke går inn i det rommet og tenker nå skal jeg vise hva jeg kan.
Jeg tenker nå skal jeg finne ut hva de jobber med,
og hvordan de tenker rundt dette,
og hva som er deres utfordringer.
Og da blir jeg rolig.
Og da kan jeg forestille meg en lege som sitter,
bak skriboret, og tenker nå håper jeg at
pasienten synes jeg virker som en kunnskapsrik lege.
Det fungerer det dårlig, ikke sant?
Nå skal jeg vise hva jeg kan.
Men det som fungerer veldig godt, er den der,
ok, hvem er dette? Hvordan kan jeg bidra her?
Hva er det jeg kan?

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Hvordan kan jeg...

Hvordan kan jeg være en god formidler mellom budskap og publikum her?

Den tanken er det jeg synes er så fint,
men at det gjør oss de bedre formidler,

men det gjør oss også roligere.

Det kan jeg kjempe veldig enig.

For før, når jeg hadde det så tale skrekk,
så hadde det jo det å overfølgensverdige til hverdagen.

Så hvis jeg hadde inn med pasientene mine,
så har jeg alltid følt veldig mestring.

Jeg føler at jeg er en god lege,

jeg føler at jeg ser pasientene min.

Men når jeg prater med andre leger,

i starten av turnistleget,

synes jeg jeg ble så nervøs.

Jeg var så redd for å fremstille meg på en dårlig måte,

at jeg ikke klarte å presentere

hva som stikket,

så pasienten på god nok måte,

og fokuset ble hele tiden på hva jeg sa,

oran,

og nei, hvorfor jeg hadde den setningen.

Det var så vanskelig å formulere meg,

og jeg tok meg selv i å formulere meg

utrolig mye bedre til pasienten min

enn til en kollega.

Og etter at jeg sluttet å bli så opphengig

hvordan jeg fremstil meg,

så kom den der praten letare.

Resursen mine kom fram.

Men da må man finne seg hvor man skal hente de ressursene.

For meg var det å fokus på pusten,

eller hvor jeg plasserte beina min,

at jeg ikke hadde fokus på hva jeg sa,

den hver tid.

Men har du noen tips her til de som kjenner seg enn i det?

Det er jo kanskje noen her som kjenner seg enn i det.

For det første vil jeg bare si,

at talskretet er jo stresset for å holde en presentasjon.

Det reiner jeg som normal.

Og det merket jeg veldig...

Jeg vet jo at dere leger, når man er lege,

så reagerer folk på en spesiell måte.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Jeg har hørt historier om folk som skal vise frem et utslett eller noe som på fest. Vi forholder oss til dere leger. Å, du er lege. Se her. Det blir mer. Og det skjer faktisk med presentasjonsteknikk om vi er en veldig liten gruppe. Så jeg antar ikke hva som ventet meg. Men det opplevde etter at jeg begynte å si at jeg var presentasjonsteknikk ekspert. Og at folk begynte å snute seg mot meg, så sier de sånn med dempet stemme, jeg har et lite problem. Og det startet som ble litt satt ut. Jeg hørte som veldig tabub og lagt ut. Men nå vet jeg akkurat hva som kommer. Så når jeg er på Tomansson, så sier de, ja, du jobber det. Ja, jeg sliter litt der. Da vet jeg hva der. Og det er ikke sant det, at når de går på en scene foran hundre mennesker, så skjer noe rart med dem. Det er sånn utslett på halsen. Det var lett for meg for såne røde flekker. Jeg har lærikisk måtte holde, måtte få midle, eller de selver, eller husker ikke hva det heter. Hva er det for noe? Kan det ha noe med barnet? Eller det var fordi han er slem lærer. Man prøver å finne en årsak til at man er blitt sånn. Og det jeg synes er veldig trist er at alle fremstiller det som et personlig problem. Men jeg vet jo at det gjelder veldig, veldig mange. Og jeg ønsker vi kunne tenke på det som hopp i falsjeren. Noen synes de er kjempe spennende. Andre som jeg vil aldri gjøre det. Og det er ikke fordi jeg tenker at jeg har et personlig problem med falsjeren-hopping.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Det er fordi det er langt ned.
Og det å stå foran en forsamling
og alle se på deg,
det er en unnaturlig situasjon
for et menneskedyr.
Hva var det du spurte om?
Det synes jeg var så fint.
Jeg synes det er så fint at du bare
ufarlig gjør det da.
Fordi jeg tror vi sitter alle på vår
egne...
Vi alle sitter hverfor oss
og tenker at det kun angår oss.
Men de aller fleste
kjenner på deg seg i det.
Selv de som håller fordrag ofte.
Og det gjør det som kjenkler for oss.
Ja, og nå husker jeg
hva du spurte om det var det med å
se seg i situasjonen.
Hva man kan gjøre.
Og jeg opplever det der fokusifte
du snakker om, som er veldig viktig.
Men de tankene
med likerlig med nå,
det slutter aldri å komme.
Så jeg står jo fortsatt på scenen
og hører min egen tanke, kjører og går med.
Hvordan ser jeg ut på hånden nå?
Nei, det er ikke vesentlig for familien lenger din.
Det er ikke derfor vi er her.
Nå venter litt, de snakker seg med.
Nå ser jeg på meg, det er noe galt.
Jeg blir ikke kvittet.
Men det jeg har fått er noe annet å fokusere på.
Og for meg, du sa det er pusten
eller, ja, man kan kjenne på underlag.
Eller...
Det jeg gjør er rett og satt å fokusere på budskapet.
Og da har jeg ofte sånn
hver tre viktigste tingene jeg skal få sagt.
Og det jeg har øvd meg på hjemme,
så jeg

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

snakker meg gjennom
hjemme, og det er en måte
å øve på det fokuset.
Og finne formuleringen min,
så at jeg må finne opp der og da.
Og så har jeg ofte øvd meg i rommet.
Sånn at jeg har funnet ut hva jeg skal si
mens jeg står på scenen.
Jeg øvde meg å tenke på noe annet til meg selv på scenen.
Og for å ta litt av brodden
av de der første usikkerne minutene,
så går jeg dit på forhånd.
Og det kan man i andre situasjoner.
Jeg kom hit for å se hvor vi skulle høre på det.
Møte deg,
frem til adressen, så at ikke alt er nytt.
For da vet jeg at der blir ikke så mange ting
jeg må ha opp i hovedet samtidig.
Og det er lettere for meg å holde fokus på det som betyr noe.
Det tror jeg er et kjempe godt råd.
Bare om du kommer så intim før,
bare du skjedde før du skal selv opp på scenen.
Det er...
Det har vært også veldig nyttig for min egen del.
Sånn som når jeg skulle på legekongressen
var kjempe nervøs,
så dro jeg dit dagen før.
Og så sportet jeg hod som jobb på hotellet
kan du låse meg inn på deres skollforløsning.
Bare så jeg kan få se det.
Og hun så veldig rart på meg.
Ok, ja, så gikk vi opp dit.
Då låste jeg inn,
så gikk jeg inn og bare så meg litt rundt og sa,
Tusen takk!
Og det var så god!
Kjempe, og det er rare.
Men det hjalp meg.
For når jeg øvnte på å få det draget den kvelden,
så visste jeg hvor jeg skulle stå.
Jeg visste hvordan de kom til å sitte.
Det gjorde mer oversiktlig for meg.
Og så tenkte jeg også på

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

når de ropte opp leget
og nødtedraglande kommer opp.
Så
tenkte jeg over hvor at jeg skulle
reise meg sakte.
Ikke stresse opp løp opp som
jeg og jeg ser mange gjør.
For å bli fortattig med noe å gå sakte opp.
Og så puste jeg tre ganger.
Bare tog tre pust før jeg begynte.
For man tenker at det hører så lenge ut.
Eller det føler så lenge når du står der.
Men det gjør ikke.
For dem er det jo ingen tid i verden.
Det går jo veldig fort.
Ja, og de pausene
både før og under.
Vi er så redde for å tenke på scenen.
Jeg ser sikkert på når du sa
når du går raskt opp
og du ser at målet deres er å bli ferdig.
Så du går raskt opp
så trekker de pusten.
Og så kjører de gjennom manuset.
Og så når de er ferdig, så puster de igjen.
Det er sånn de har gått under vann.
Det skal bare...
Jeg må bare ikke merke at jeg er her.
Og det er veldig forståelig.
Jeg blir fortsatt nervøs
selv om jeg gjør det.
Jeg har gjort dette nå snart 20 år.
Så jeg forstår det veldig godt.
Men jeg tror det er bedre å prøve
å holde ut og tenke deroppe.
Og det...
Jeg vil jo gå til enda lenger i det råd.
Man har kanskje rullet seg litt rundt på scenen.
Så du utvidet gjør det til ditt territorium.
Vennet deg til å være deroppe.
Ja.
Ikke komme inn på fremme sted.
Det er mye det er så herlig.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Jeg lurer på kodet.
Saktvis er vi til å rulle meg litt på scenen.
Latt som om du er full på forhånden i mitt råd.
Det er litt lettere.
Hvis du har stoppet på den scenen
når du har avet rundt dagen før.
Det er litt lettere å bevege.
Lite grann på den ene hånden.
Når du er tilbake på den scenen.
Men hva er det som er...
Det kan være litt sånn uhellig da.
Sånn som jeg har jo vært i en av
timesvis av...
Altså de foredragene
eller de forelesningen
kennes ut som dager
selv om de er i 45 minutter.
Hva er det som gjør det?
Hva er det som vi bør prøve å unngå
når vi håller en præsented råd?
Jeg tror at den der...
Hvis forelesen selv ikke ønsker at du skal lytte inn dem.
Så blir det fort langt.
Og hvis det er...
Hvis du ikke vet hva pausen er.
Det tror jeg er fort på de smertefølte.
En sånne model for motivasjon.
Indromotivasjonens folk.
Og det går på at man skal ha
følelsen av selvbestemmelse.
Av mestring og tilhørighet.
Så hvis du sitter på en konferanse
hvor de ikke er lagt opp til at folk
kilser på sidepersonen.
Det passer alltid på å holde kurs.
Det passer alltid på å kilse på de første.
Sånn at de også tar over det kilse på de neste.
Jeg prøver å skape en kilsekultur da.
Så at vi får vekke til hørerheten.
Da koser vi oss i rommet.
Helt uavhengig om fordragshållaren er dyktig.
Også at de skal få følelsen av mestring.
At de forstår hva jeg snakker om.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Blir det for abstrakt, så mister vi kontrastjonen ganske fort.
Men hvis vi inne mener...
Nå lærte jeg noe nytt.
Da får vi litt opp av minrørs.
Også er det dem med et selvbestemmelse.
Du ikke vet når neste paus er.
Da er 45 minutter ganske lenge.
Eller hvis folk går utover tiden.
Utover den avtalen vi har med dem.
Så det er å overholde avtalen med publikum.
Og...
Ja.
De tingene da.
Det kan ofte være det som er godt galt når folk sitter der og bare...
Det var nytt det at du sa.
Erstjen akkurat kodde meg inn.
Når folk går langt over 10, så blir man urolig.
Serønt, det er spennende.
Fordi at vi har sett før oss at det er kvart på 4.
Da var vi ferdig for dagen.
Det er veldig gode råd.
Har du noe av meg i det tenka jeg er nyttig for oss?
Når jeg er så heldig å ha deg her i studio?
Ja, jeg har tatt med noen tips.
Ja.
Som du ban.
Ja, altså...
Du har...
Vi har jo skrevet litt fram og tilbake.
Ja.
Og du har utrolig ikke gått for mitt lett.
Og utrolig mange gode råd til oss.
Men jeg tenkte at vi skulle gjøre det om til ti.
Formiddlingstips.
Tell oss som litt derpå.
Her nu på slusten.
Klar du oppsummer det i ti tips?
Jeg klarer delvis oppsummer det.
Det blir noe gammelt noe nytt.
Eller gammelt.
Fra denne timen noe nytt.
Ja, det er veldig bra.
Men jeg skal gi deg ti tips.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Som jeg...

Jeg skal si jeg har kocht disse 20 årene ned til ti tips.

Oi, oi, oi. Kleda meg.

Og da er det spesielt for den som skal stå på en scenen av forran.

Et publikum.

Ja.

Det første, det er det jeg snakket om.

Kom tilbake på gang på gang.

Ha et mål som ikke handler om deg selv.

Selvfølgelig har man mange mål om ikke å dumme seg ut.

Ikke for hjertentepet, virke, kunnskapsrik og så videre.

Men ha et eller andet du kan flytte fokuset ditt over på.

Da er det mye lettere å stå der.

Og man tar mye bedre valg i forberedelsene.

Så fra starten å spørre seg selv, hva er det?

Jeg ønsker å oppnå her som er interessant for publikum.

Og jeg mener helt enkelt.

Så når du snakker om søvn.

Jeg vil gi dem tre søvntips.

Det kan være det.

Da har du noe annet du kan flytte fokuset over på.

Så lenge jeg er klart å formidle tre søvntips, så skal jeg være fornydd i dag.

Ja, exakt.

Og det kan være jeg får et hjertentepet som varer i 30 minutter.

Men hvis jeg har 45 minutter på meg, så rekker jeg da likevel.

Og jeg skriver alltid ned hver de tre viktigste tingene jeg skal si.

Så nå vet jeg at jeg har sagt de tingene.

Det må jeg vært for å få med.

Så det å ha noen når den gjerne tar over og bare ha noen ting.

Hvis powerpointen går ut, så skal jeg fortsatt si de tingene her.

Det andre tipset mitt, det har vi ikke snakket om, men det tenker jeg er kjempeviktig.

Og det er å gjøre research på publikum.

Ja, for research tenkte du, ikke sant?

Men nei, på publikum.

Formidler, tror jeg dere har sagt det, betyr mellompersjon.

Så du er en mellompersjon mellom budskapet og publikum.

Det folk veldig ofte gjør er å lese på budskapet som de kanskje har jobbet med i fem år eller tre måneder.

Når de skal snakke til publikum, men så vet det ikke helt hvem publikum er.

Og du blir en enda bedre mellompersjon hvis du faktisk vet hvem du snakker for.

Ja.

Jeg har et eksempel på det, så det var helt fantastisk.

Det skal jeg kalle publikumskompetanse.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Det var hvor jeg fikk leamus i den høyre leggen.

Man skal ikke spørre dem råd rundt annet.

Jeg hadde redd og googlet det.

Så jeg sitter da og skrev på noen presseaktasjonsteknik.

Og så får jeg den leamusen og sier, hva skal jeg gjøre med det her?

Jeg googler det. Kjempefin distraksjon.

Og så finner jeg en ut, det vokser så veldig mye behandling av leamus i høyre leggen.

Men jeg finner et brev som jeg skrev til en nettoktor,

av en mann som også har leamus i leggen.

Og han mener da, i det innregget, at det ikke er ALS.

Så er det riktig?

Ja, ja, ja.

Og leggen er enig at det ikke er den dødelige sykdommen ALS, så det er den han gjør.

Neste gang jeg får leamus i leggen og sitter og egentlig skal jobbe, er at jeg googler ALS.

Åh, nei.

Ja, annet, jeg gjorde det.

Og det tar noen timer, ikke sant?

Ja, det tar det ikke.

Og livet er jo lagt.

Åh, åh, åh.

Og så fysker jeg det, for jeg fysker jo når internet kom, at man skal ikke google symptomer.

Det var det første vi gjorde, ikke sant?

Ikke gjøre det.

Ikke billed googler sykdomer?

Nei, nei, nei.

Nei.

Spesielt ikke hvis du ikke studerer med det sin.

Nei.

Så jeg slutter med den, da.

Jeg glemmer denne greia.

Den går tilbake.

Kommer det tilbake?

Google leamus en.

Ja.

Og da kom jeg inn på en side ved Norske Helsingforsjon, som har skrevet om leamus,

og forklare hva det er.

Og vet du hva de skriver?

Leamus er ikke forvekstbart med ALS,

men ingen sammenheng med noe disse to.

Oi.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Det er publikumskompetanse.

De visste ikke bare hva leamus var.

Men også hva vi ikke medisinerer tror det kan være.

Ja.

Og da er det så utrolig nyttig for meg.

Hversom de bare kunne fortelle hva leamus var.

Så hvis du forstår hva folk trenger,

eller hva de,

ofte så sier man en god formidler,

en formidler som kan mye omfage sitt.

Jeg sier en god formidler,

en formidler som vet hvor lite publikum med deres kan omfage.

Ja.

Ja.

Så gjør research på publikum.

Det er skikkelig bra at du ser.

Og så tenker jeg,

det er jo så forskjell å snakke til en ungdomskolklasse,

enn å snakke til en gang med professorer.

Altså, det er jo nyttig å formulere enkelt ting.

Men må jo også se at jeg,

faktisk i dag så hadde jeg et møte med en venn av meg,

så jeg heter Herman.

Han har vært i podcasten Herman Egenveig.

Og vi har avatteles under workshops på

Bære for å høre hva den andre gjør

og hvordan det går,

og Herman skriver så bok.

Og da snakker vi om dette med at hvor viktig det er å gjøre

for mitt le ting

som både en lege vil synes er interessant,

men også noe som ikke har noe kompetanse på det.

Det føler jeg egentlig aldri blir feil,

at jeg er veldig, veldig mange litterere som er lege,

psykologer, sykepleere, hjelpopleere,

som kan mye,

men så synes det er spennende at det er for mitt le om selv

når man snakker om det på et folkelige språk.

Så det er å ikke prøve å virke så veldig smart

hele tiden, tror jeg, i en nytte verdie.

Det er en nytte verdie.

Absolutt, Herman er fantastisk for min.

Og når du nevner Herman, så får jeg også lyst til å si det,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

at når han driver motiverende intervju, så blir de jo alltid konkrete.
Når de skal oppnå endring, ikke sant?
De blir alltid gå inn på det sandsbare som skal endres.
Det er aldri generelt.
Det var bare en takk.
Han er veldig god der.
Ja, og derfor er det så morsomt å øre på hans podcast med motiverende intervju.
For de er så konkrete, det er så sandsbart, og vi kjenner oss igjen i det.
Men det er en ting jeg tek på når det gjelder hvem du snakker til, og det har ofte sett i rådet om at du skal forberede foran speil eller filme deg selv.
Og da jeg merket at det fungerer så dårlig for meg, for da glemmer jeg hvem jeg skal snakke til.
Da driver jeg bare å vurderere meg selv.
Så jeg drar heller til denne skolen på foran, og ser Audland og elevene, og blir minnet om hvor gamle de er.
Og så merker jeg, å ja, den historien passer kanskje ikke så godt for de, men hvis du bare står og ser på speil og vurderer deg selv, så glemmer du jo hvem er det jeg egentlig for midler til.
Ja, det er veldig bra.
Og så er jeg helt enig at det er bedre å ta den ned, for det synes hvis du klarer å gjøre det konkrete og enkelt, så vil de som har mye kunnskap om det være fascinert av det.
Og så fylder du de på med det kompliserte, for jeg har de oppi ut sin TG2, da.
Jeg synes det er så artig å snakke med den andre.
Det er utrolig givamme å ha denne platten.
Takk. For meg er jeg jo litt som i, hva skal vi kalle det, det er stedet hvor noen av de beste norske formidlerne blir intervjuet, så jeg er jo helt, hei, annet hva jeg sier.
Nå er det mulig.
Punkt nummer tre.
Vi kom til punkt nummer tre.
Punkt nummer tre, det er et av de punktet 80 Amikursene mine, som er kjempeviktig, og det er å ta valg.
For ofte samler vi bare mest mulig informasjon, skal vi vise hvor mye vi kan.
Og så får vi ikke tid til å dykke det, det er det.
For vi skal ha med alt.
Og sikre på at flere som hører på i hvert fall, har hørt et fordrag som slutter sånn her.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Da kommer til det jeg egentlig skulle snakke om.

Ok, det er bare to minutter igjen av tiden.

Ok, det er bare å klikke gjennom de siste 20 slaget, og så sender jeg det ut til dere etterkant.

Ja, ja, ja.

Og det er fordi vi liker ikke så veldig godt å ta valg, det koster gjerne litt.

Og så utsetter vi det, og så er det mye tryggere på å samle, samle, samle.

Nå tar valget en situasjon vi ikke kjenner.

Og derfor har jeg siddet, men start med tre viktigste tingene, det publikumet trenger å vite om det tema.

Og da har du også noe du kan fokusere på.

Veldig bra.

Og for fjære er det jeg har vært inne på mange ganger, gjør det sandspart.

Og den enkleste måten å gjøre det er å finne eksempler.

Så fin bruk et eksempel på det du snakker om, eller komme en sammenlingning.

Yep.

Det femte tipset mitt er veldig enkelt.

Det gjør det lettere for meg å huske det jeg skal si,

og det gjør det lettere for publikum å følge meg,

og det gjør dem nysjære,

og det er å numerere.

Ok.

Ja.

Hvis noen skruer denne polkasten, så er det, som synes vi, ikke midt i den tidligste.

For nå er det jo ti ting de skal få vite.

Ja.

Nå har det kanskje noen som gjør det rene rebelsket, og det skal de forlåtte.

Men det er...

Vi fanger opp marksemetten til folk, når vi sier det tre ting du ikke vet om søvn.

Nei, nå kan jeg ikke gå og legge meg,

for nå er det tre ting jeg ikke vet om søvn.

Og nettartikler bruker det helt inn.

Går inn på Facebook, skal sjekke noe å kjapt,

og så står det ti ting du ikke viser om meg til mark.

Nå er det ti ting jeg ikke vet om meg til mark.

Og så nå...

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Jeg får ikke hente et i barnagen i dag.
For det er ti ting jeg ikke vet om meg til mark,
jeg må jo gå inn der først.
Vega, at det har rusert meg,
nå imånsvis,
og øvntakt arbeidsdagene mine,
ved at deskene har hatt en sånn overskrift hvor det står,
varjeasjoner av,
dette spiser denne næringsfysiologen aldri.
Og så klikker jeg meg inn,
for sånn, denne grønnsaken liker ikke mestekokken.
Og så må jeg vite hva en ting den mestekokken,
som jeg ikke aner hvem jeg er.
Ikke spiser.
Jeg må vite det.
Livet mitt stopper opp, alt annet,
på å ligge meg og klikke meg inn.
Og det er lange artikler,
og så må jeg skrolle det gjennom hele greia,
og finne ut hva det er.
Og dere bøker å gjøre det, for det var koreander.
Og så...
Men det er jernom å ha den bygget opp sammen,
så sier dere en ting du ikke vet når man vet det.
Når man vet det?
Ja.
Ok, så det bør du vi bruke i våre drag?
Ja, ikke sant?
Hvis du sier det er tre ting vi skal gjennom,
og spesielt hvis du har et publikum,
så du vet det er litt...
litt interessert,
så kan du vekke interessen å si det er tre ting
jeg vil at dere skal vite om en struktureringsarbeidsverdagen.
Dette er tre nyttige tips.
Disse tre tingene kan gjøre livet dit enklere.
Her er det 10 ting.
Og du gjør det jo ofte,
annet, ikke sant?
Du spør folk, er det tre ting som skal stå gjennom dette?
Ja.
Giv meg 10 tips.
Du bruker nummerering, og det fungerer.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Jeg har ikke tenkt på det på den måten,
men jeg skjønner akkurat hva du mener.

Man får lyst å vite.

Hva er det jeg ikke kan nå med?

Mark, selve meg.

Ja, hva er de ting, ting?

Nå.

Å, er riktig dankt.

Ok, vi må videre.

Ja, du skjøtte tipset her,

og det gjorde jeg veldig mye i det forrige tipset.

Skape forventning.

Ja.

For hvis du merker ofte så...

Prøv å være neutrale.

Jeg har lært at vi ikke skal...

Typisk akademiker.

Ikke skal ikke være for forruttet.

Skal ikke legge for mye følelser inne.

Skal vi holde neutralt.

Men det er en neutral mellomperson.

En veldig dårlig familie.

Vi kan gå til å være skritisk,

vi kan være skeptiske.

Vi kan være sintet,

eller engasjerte,

men vi kan ikke være neutrale.

For da får vi den udinamisk måten å snakke på,

og jeg er egentlig bare igjen når du kan finne

et annet sted som står på nett,

og det er mange lukker på kunnskap i våre dager.

Du finner alt dette på en annen side.

Så det er jo det...

Ja.

Så tørre å skape forventning.

Når du gjør det, så høyter det sånn ut.

La oss se på det fra et evusjonsmessig standpunkt.

For det er så kjempespennende.

Når du ser, det er så kjempespennende.

Så lytter jeg.

Dette sa det var spennende.

Men jeg hører hvordan det er å se på dette fra et evusjonsmessig standpunkt.

Det er veldig nyttig at jeg er så nysjerrig.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Da vil også lytter han å følge på denne skjerrigheten, kanskje.

Ja.

Ja, ok.

Ja, vi speiler.

Spesielt på scenen, liksom.

Vi speiler dem vi lytter til.

Så når du sitter og føler at noe er veldig, veldig kjelle,

så er det nok fordi forresten ikke viser noe engasj av mange selv.

Nei.

Og det gjør vi jo ikke for vi vil lukke.

Vi vil jo være...

Folk letser ofte et bekreftelse fra salen,

og så blir det sånn,

jeg skjønner hva jeg sier,

og så speiler publikum med et blikk som sier hva du sier,

og så blir jeg kommet inn i en sånn...

tung lup.

Ja.

Ja, større å gi litt, før du får noe tilbake.

Skap forventning.

Ja.

Den der speilingen, det er jo trulig spennende,

så det forskes jo på dette,

og hvordan vi automatisk speiler den vi ser på.

Vi er jo empatiske dyr.

Mm.

Og den som står på scenen har en vittig påvirkning.

Fordi äldre ser mot den.

Og de spiller hverandre, liksom.

Hvis sidenperson ler, så ler du litt mer.

Så det er jo tørre å liksom vise,

nå kommer den spøk.

Og jeg prøver igjen.

Du må gi litt før du får noe tilbake, da.

Du kan ikke vente på bekreftelsen,

må bare gi og gi.

Ja.

Ja.

Punkt nummer syv er det jeg snakket om å se rum på foran.

Det tror jeg gir veldig mye mindre skrek i øyeblikket.

Og punkt nummer otte, det jeg også relaterer det her,

det er også et praktisk tips,

og det er å finne fram tøydagen i forre verden.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Ja.

Og det jeg ser i hvert fall med meg selv,
at det stresse jeg føler en dag vi skal ut i et nytt sted,
det handler ikke så mye om prestasjonsangst,
eller seneskrek, som det handler om at,
Øy, hvor går bussen, de, hvor er sykker.
Det er en masse nye ting som skal skjer på morgenen.

Ja.

Og de morgen og morgenen,
altså morgenen er jo stressen i seg selv.

Ja.

Men når du da legger på et eller andet om at du skal i et nytt sted,
du ikke har vært før,
og du skal ha på deg kanskje noe annet enn du pleier å ha på deg,
fordi du vister på scenen,
og så blir det stresset,
du bruker noe renesokker,
og så blir du nervøs på grunn av renesokker.

Ja.

Eller mager på renesokker.
Så når du legger frem, de praktiske tingene,
å ordne alt det i god tid,
da skipper du at det stresset kommer til å legge,
så ikke blande inn verdagstresset.

Det synes jeg er utrolig nyttig,
at jeg legger fram alt jeg skal på meg.

Ja.

Eller at jeg har skjedd før meg,
altså jeg blir jo fremdeles litt nervøs
for å være i noe innspilling,
fordi jeg føler et sånt ansvar om at
jeg må få det beste ut av mine gjester,
og den kunnskapen de sitter på.

Så jeg bruker,
og når jeg får berede meg,
så bruker jeg å se før meg,
hva jeg skal spørre deg om å bli kommet hit,
hvordan jeg skal legge opp episoden.

Det gjør det nyttig for meg.

Det er kjempe smart at du gir rum for at dette er noe som krever noe,
og det synes jeg vi skal anerkjenne.

Det er ikke sånn at fordi jeg holder mye kurs,
eller fordrag,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

at jeg ikke koster meg noe.
Det koster å stå på en scen og gi masse til masse mennesker.
Det koster å ha en innspilling med mange tusen lyttere,
men å skape rum for dem så blir det mye mindre stressende,
så sier jeg.
Det nye tipset,
det er et sånt tips folk elsker,
og det er litt synd, for jeg har ikke funnet på selv,
men det er rett og svett å bruke B-tasten på tastaturer.
Den som skrev bacon.
Du vet hvilken jeg mener.
B-tasten har nemlig en skjult evne.
Og det er at hvis du trykker på den mens du holder en pawpawp på et presentasjon,
så blir skjermen svart.
Bare en gang.
En gang på B-tasten.
Og det fine med det er at den skjermen den drar mye mangi.
Den trekker til seg mye av de kreften i rommet.
Og det er nyttig med pawpawpointet,
hvis du har noe du skal blåse opp eller du ikke vil ha rampe lyset på deg selv.
Men det er å få og skru den av vi har en stor effekt.
Så hvis du skruer av pawpawpointen, så får du all oppmerksomheten på deg.
Da har du tilgang på de kreftene, da sier du det viktigste.
Og så er du kanskje lei av å ha all den oppmerksomheten,
og vi hater bak den pawpawnten.
Og jeg visste om disse tastene før, at det er taster jeg kan trykke på,
men jeg aldri funnet rett tast igjen,
så minner du tastet overalt, så får du panikk.
Det geniale med B-tasten.
Er at det samme tast for å få tilbake pawpawpointen.
Så nå har dere kontroll på pawpawpointen Møres,
i stedet for at pawpawpointen kontrollerer dere.
Ja, jeg elsker det.
Jeg elsker det. Nå er jeg skikkelig spent på hva som kommer på nummer 10.
Nå legger jeg oppeventninger.
Å nei, på punktet med 10 har jeg aldri sagt,
og det er å variere kroppspråket sitt,
for å få tilbake oppmerksomheten.
Jeg har rett avstitt ikke en ordentlig finale.
Jo, jo, jo. Det er en veldig fin finale, for at finalen kommer nu, Anke.
Kommer nå? Ja.
Og det er...
Jeg tenker at nå har du vist oss veldig mykje.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Veldig konkrete råd, gode tips.

Jeg ser før meg hvordan min neste presentasjon skal bli.

Jeg har mange knagg og heng på her.

Jeg synes det har vært skikkelig artig å snakke med deg.

Og så tenker jeg, du er en person som læser masse bøker.

Så kunne jeg møte deg, så synes jeg bare du er en skikkelig herlig person.

Og da lurer jeg på, hva ville du ha gjort?

Hvis du visste at du måtte forlas planerheten i dag,

og det var bare tre ting du ville skulle bli,

kan de tre ting ha vært?

Jeg fikk det spørsmålet, ja.

Det var æresfult å høre dette.

Det aller første jeg har vært for å ikke tvile om,

og det er at det handler ikke om å gjøre bevegelsen.

Og det sa Pete enn min til meg.

Jeg er ikke sånn supergod på å trene, så jeg har Pete.

Hun vet hva hun drømmer.

Hun er tidligere olympisk deltager.

Ja, ja, ja.

Vi liker ikke Pete.

Hun er kjempedyktig,

og jeg ligger på gulvet,

og gjør noen som skal se ut som sit-ups.

Jeg trener magemuskelen,

med mye bevegelser.

Det er mye dynamikk.

Jeg har armen oppi været,

og veien oppi været.

Jeg trener med mye bra vurd.

Det er tydelig at det gir alt.

Og så ser hun på meg, så ser hun,

det handler ikke om å gjøre bevegelsen.

Og da skjønner jeg meg en gang hva jeg mener.

Fordi jeg gjør jo masse bevegelser,

men jeg trener ikke magemuskelen.

Jeg bruker absolutt hele kroppen,

men ikke magen.

Og så forklarer hun meg,

hvordan jeg kan trene akkurat magemuskelen,

med en liten bevegelse,

som ikke er så veldig imponerende for resten.

Det er ikke noe publikum som har interessert deg,

men det har en betydning.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

For magemuskelen, det var det vi egentlig dremmer.
Det tegge oss som en presentasjonsteknik,
det handler ikke om å gå gjennom den powerpointen,
og så har du gjort det.

Det er mye viktere at du har ette ulike
hva alle følger med,
og du får sagt noe viktig,
enn at du bare er gjennomført,
og det gjelder barnebursdager,
og fester og arbeidstager.
Det handler ikke om å bare sitte foran en PC.
Det handler om at det skjer noe.
Selv om du ikke da kan jobbe to timer,
i stedet for otte.

Ja.

Åh, det er så godt bange.
Det handler ikke om å bare spise,
hvis vi skal få overføre til bare kommet,
men at det faktisk er næring.

Det var fint.

Har du noen andre to...

Ja, andre to ting som kan forstå gjennom til meg.
Nå får jeg hjertep.

Det er jo interessant.

Du sa at det var bra å få hjertepen
når man har presentasjon.

Ja, det er...

Når jeg ikke fikk oppmerksomheten til skolelevne,
så var det jo i de øvrblkene,
hvor jeg lukte som om jeg ikke usket hva jeg skulle si,
eller faktisk trengte en tenkepøse,
at jeg så at de fugte meg.

Og nå har jeg et budskap til, ser du?

Det er et leonarkoven sitt,
at jeg vil egentlig Hemmingway,
men jeg liker leonarkoven mye bedre,
musikerne som faktisk skrev halv leue.
Han sier, there's a crack in everything,
and that is where the light gets in.

Fordi vi tenker,
spesielt med presentasjoner igjen,
at ting skal være perfekt,
at det er da det blir bra.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Men jeg fikk ikke oppmerksomheten til skolelevnene.

Vi må bare holde gode,

utpå klagelige presentasjoner.

Det var når jeg turte å vise dem,

at det var nervøs, at de så opp.

Så der har vi noe med to.

There's a crack in everything,

that is where the light gets in.

Det er så fint, og det er så sant.

Det er veldig få

som går igjen av livet,

uten å få en crack her eller der.

Man får noen rippa,

en hul her og der,

men det gjør oss det,

men det skal gjøre at

hvertfall de tingene er,

går igjen av og har gjort meg

til en bedre person,

og en klokere person,

og det gjør at det er lettere for meg

å relaterere meg til andre

som har sine ting.

Så det at vi er rus med hverandre,

det er så utrolig viktig.

Og det interessante er at vi klarer jo ikke helt,

å koble oss på hverandre,

og se sårbarhetene i hverandre.

Så det er når man viser de sårbarhetene,

at man faktisk

kan følge den tilknytningen.

Og det siste,

det handler også ikke om hjerteper,

men om pauser.

Og jeg tar de igjen

med præsanktasjonstikkning,

men det gjelder hele livet.

Og det er at vi,

er å huske at det er i

pausen at det skjer.

Det er,

men trening har et godt bilde på det,

fordi hvis du skal bli sterk,

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

så betyr ikke det at du skal løfte vekter
24 timer i døgnet.
Det betyr at du skal løfte vekter,
og så skal du restituere.
Og den restitusjonen
er det vi ofte glemmer,
og det ser noe folk skal forberede
præsanktasjon.
De setter 8 timer i det,
og kanskje to timer til å få jobbe på
præsanktasjonen koncentrert.
Og så har de masse møter
og avgjørelser som skal ta resten av dagen.
Men det som har vært mye mer effektivt
var å jobbe en tim med præsanktasjonen
og så gå en lang tur resten av dagen.
For da er hjernen for lov til å
være kreativ og finne fremting.
Så vi kan ikke bare ta inn
og putte ut hele tiden.
Vi trenger pauser,
vi trenger masse pauser.
Det synes jeg var fint,
og jeg merker at
selv når jeg skriver i bok at jeg trenger pauser,
så tenker jeg at de pausene
får fram det jeg virkelig vil formidle.
Da er jeg klar å visualisere det.
Det er den roen.
Og når man vil formidle noe
om man har egoet med seg,
så står det i veien for deg.
Når du slapp ned egoet ditt,
og dere formidler det du ønsker formidle,
så kommer det som mykje bedre ut.
Og det kommer ut.
Den ressursen du har,
den kommer mykje bedre fram da.
Men det kan føles som et press,
hvis man bare åtte timer skal skrive i bok i dag.
Det blir et vanlittig press
å få ut noe.
Og då er det ofte egoet ditt som skriver.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Så de er pausene de er kjempeviktige for meg.
Det er jo en historie
why we sleep.
Jeg hadde en fiddes på norsk å hvorfor jeg sover.
Hvor han forteller om en pianist som øver og øver,
og så sover han,
og så neste dag ser han at søvnen har like stor effekt
som alle øvingen.
Og det merker jeg når jeg skriver,
at jeg skriver,
og så legger jeg til side,
og som morgenetter,
får jeg rettet opp like bra,
eller redigerer det like bra
som hvis jeg hadde sittet hele gårdstagen med det.
Så jeg tenker på å gå en tur,
være med venner,
gjøre ting som ikke er altputt eller inputt,
som en viktig del av arbeidsdagen.
Ja, det var kjempefint sagt.
Tusen takk for at du var del,
og så russt i dagene.
Det har vært veldig morsomt.
Jeg har litt omt i smilemusklendene,
og så har det vært veldig nyttig.
Så tusen takk.
Er det noe sted minne litterakannodag?
Ja, jeg finnes på Instagram,
akkurat fått meg Instagram-konto.
Relativt nytt.
Det heter magiske understrekepresentasjoner.
Ja, magiske presentasjoner.
Med understrekemellon.
Og der deler jeg ukentlig tips i presentasjonsteknikk.
Og så er jeg på LinkedIn.
Det heter jeg Antje Boman Larsen.
Det heter jeg også i virkeligheten.
Og der deler jeg også ukentlig tips.
Ja.
Og så har jeg et nyhetsbrev.
Hvor?
Ikke overraskende.
Jeg deler ukentlig tips.

[Transcript] Leger om livet / #106. 10 magiske formidlingstips til deg som vil endre verden! Med Antje Bomann-Larsen.

Der har jeg litt mer plast til å skrive.

Så det deler jeg så godt jeg kan.

Det har jeg lært.

Og det finner dere både på Instagram og LinkedIn, i profilen der.

Perfekt.

Hvor dere finner noe, hvis dere har noen spørsmål, og hvis dere har noen spørsmål om episodeen, så kan dere bare skrive under i kommentarfeltet.

Og hvis dere har noen spørsmål til meg, så finner dere meg på Instagram, på Doktoriet Nettedragland, og på Facebook.

Ja, med det så tenker jeg at vi takker for oss i dag.

Tusen takk for at du tok deg tid til å lytte.

Og tusen takk til deg som abonner.

Og med det så ønsker jeg dere en kjempefine dag.

Å ja, og hvis du har lyst til å legge inn i et kommentar på podcasten, på der du lytter det podcast eller gir rating,

så har det så mye å si for at da får vi ut podcasten til flere.

Det som det når ut til flere.

Så tusen takk for det.

Og tusen takk til deg, Annette.

Det har vært veldig gøy å snakke med deg.

Og tusen takk for alle de gangene jeg har lyttet til deg.

Det har vært veldig nyttig.

Tusen takk om kjære.

Ha en kjempefine dag.

Fine dag.