Tips för
ONLINEMÖTEN

av Mary Torsson



2021 ©Mooie AB

Om mig



Hej, jag heter Mary

Jag är chefen och presentationstekniksexperten som blev coach och nu strävar efter att sprida ett positivt ledarskap. Ett ledarskap där vi ser kraften i varje individ, där vi lyfter våra medarbetare och ser teamets effektivitet.

Jag har gjort denna pdf om onlinemöten då jag ser att många ledare saknar kunskap i hur de ska förmedla information. Det finns många sätt att få och behålla sina åhörares uppmärksamhet, och lättare att komma ihåg vad som sägs.

Vill du träna på din presentationsteknik? Hör av dig! Maila till hello@marytorsson.com

VARFÖR DET HÄR SÄTTET?

Precis som vid fysiska presentationer är våra hjärnor är gjorda för att ta emot information på vissa sätt.

Vid onlinepresentationer behöver vi anstränga oss lite för att fånga och behålla publikens uppmärksamhet i kamp med mobiler, andra skärmar och annat som kan störa.

Att anpassa presentationer utifrån hur hjärnan fungerar gör att vi markant ökar publikens möjlighet att ta emot, förstå samt komma ihåg vårt budskap.

Lycka till!

Höjd, kontakt och bakgrund



Kameran i ögonhöjd

Sätt din laptop på några böcker för att se till att din kamera kommer i ögonhöjd. Annars ger det en obehaglig, psykologisk effekt som att du ser ner på din publik vilket minskar publikens empati mot dig som föreläsare och ökar möjligheten för dem att ta emot din information.



Ögonkontakt

Det är viktigt för fokus och bekräftelse för publiken att du ha ögonkontakt med dem, även om det är en virtuell ögonkontakt. Titta därför in i kameran så mycket du kan.



Ren bakgrund

Publiken blir nyfiken på saker i din bakgrund och tänker mer på dem än det du säger. Ha få, tydliga saker som inte kan misstolkas i bakgrunden.

Ljus och kläder



Ljuset i ansiktet

När du kommunicerar använder du en mängd subtila ansiktsuttryck som är viktiga för att du ska bli förstådd. Se därför till att du syns bra. Ha inga fönster bredvid eller bakom dig. Ha fönstret framför dig och utnyttja ljust därifrån så att du syns tydligt. Undvik skarpa skuggor.



Neutrala kläder

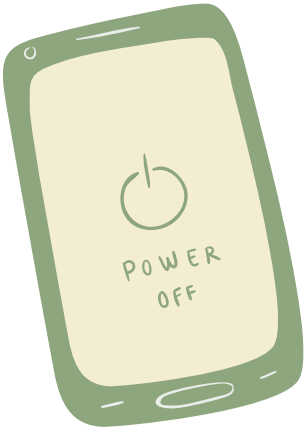
Allting som syns i din kamera är information som din publik kommer att bearbeta. Även det du har på dig.
Mönster/budskap på din tröja måste processas. Det stjäl uppmärksamhet från ditt budskap.
Be en kollega att se hur du ser ut i kameran innan du kör igång på riktigt för att undvika att småsaker du inte ser blir något som tar fokus senare.

Hållning och notiser



Bra hållning

Ställ datorn på en stol på ett bord om du inte har ett höj- och sänkbart skrivbord hemma. Stå bakom.
Du får flera fördelar, bättre hållning, du öppnar upp dina lungor vilket gör att din röst hörs tydligare. Din hjärna associerar din stående kroppshållning till en positiv känsla av självförtroende vilket gör att du upplevs som mer pålitlig.



Stäng av notiser

När din hjärna vet att den närsomhelst kan få nya notiser och meddelanden upplever den en digital splittring.
Den är alltså förberedd på att få ny information och gör att du inte har fullt fokus på den informationen som du faktiskt ger eller tar emot.
Om möjligt, flytta undan mobiler och stäng andra program.



DET SKA VARA KUL ATT JOBBA!

Jag ser fram emot att få jobba med dig!

Jag jobbar med ledare som vill se positiva förändringar i sitt ledarskap.

Som tror på att om en ledare kan ge sina anställda en trygg plats, där man kan ha kul på jobbet, då kommer resultaten.

Där kommunikation är en stor del.

Håller du med?

Vill du utveckla ditt positiva ledarskap och din kommunikation?

Hör av dig, så gör vi det tillsammans!

BOKA ETT GRATIS SAMTAL IDAG!