



Övning: Videosamtal med en person som ger dig talängslan

Varför?

Du lär dig att våga samtala med någon som ökar din talängslan med hjälp av videosamtal.

Hur?

1. Använd nervositetsmätaren för att ta reda på vilka du skulle vara beredd att öva med och hur högt poängantalet blir för var och en.
 2. Välj den person som du ger det lägsta poängantalet till. Kom överens om att öva med den här personen. Presentera den här övningen för hen och ordna ett videosamtal.
 3. Välj en plats där hemma för videosamtalet där du känner dig avslappnad. Bestäm ifall du vill ha kameran avstängd först eller bara delvis synas i bilden.
 4. Ifall samtalspartnern sitter rakt framför kameran och tittar in i den så kan din talängslan eventuellt öka. Det kan vara lättare ifall hen har ryggen vänd mot kameran eller sitter sidledes framför den. Berätta för din samtalspartner om du vill att hen ska placera sig framför kameran på ett visst sätt.
 5. Poängsätt nervositeten före och efter övningen. Ifall övningens svårighetsgrad legat på en lagom nivå så ska poängantalet vara lägre efter övningen än före den.
-