



# Övning: Videosamtal på en plats som ger dig talängslan

---

## Varför?

Du lär dig att våga samtala på en plats som ökar din talängslan med hjälp av videosamtal.

## Hur?

Videosamtal kan utnyttjas för att uppmuntra dig att våga tala i ångestväckande situationer såsom i ett klassrum. Om du inte har talat i klassrummet tidigare kommer den här övningen att ge dig erfarenhet av att tala i klassen.

I övningen ringer du ett videosamtal från en plats som gör dig nervös till en person som du redan har lätt att tala med.

När övningen går smidigt med den här personen kan du utöka övningen genom att inkludera en person som du är nervös för att tala med. Du kan exempelvis be en lärare ansluta sig till samtalet via ett videosamtal.

Ta nervositetsmätaren till hjälp för att identifiera vem du vore minst nervös att tala med.

---