

## Modul 15 – Den gode tale

Til diplomoverrækkelsen skal en Bydelsmor holde tale.

Så hvordan holder man en god tale?

Som bydelsmor kan du komme ud for, at du skal fortælle, hvem du er og hvad det vil sige at være bydelsmor, fx til en fra Kommunen. Derfor er øvelsen også relevant for dig.

Er der nogen af jer, der har holdt en tale før? Til fødselsdag fx?

### Brainstorm:

#### 1. Hvad skal du huske, hvis du vil holde en god tale?

(tegning: Kvinde med mikrofon)

##### Indhold:

- Konkret emne
- Klar struktur: Indledning – midte – afslutning (fisken)
- Vid, hvem du taler til (hvad ved de – hvad ved de ikke?)
- Brug eksempler!!! I stedet for "Som bydelsmor hjælper jeg kvinder" → "I går nede i vaskekælderen mødte jeg..."
- Overbevisende – publikum skal mærke, at du mener det
- Sig "jeg" – ikke "man"
- Du må gerne MENE noget!
- Du må gerne gentage de vigtigste budskaber

##### Stemme:

- Tal langsomt
- Tal tydeligt
- Bevar roen

##### Kropssprog:

- Øjenkontakt – turde holde den
- Holding
- Stå med fødderne plantet i gulvet – ikke gå for meget

#### 2. Hvordan er man en god lytter?

(tegn publikum)

- Øjenkontakt - opmærksom
- griner/smiler på de rigtige tidspunkter

#### 3. Fisken

Man kan bruge fisken til at strukturere sin tale - Start med et bid, midten er det gode fyld, og slut med et slag med halen.

### 1. Begyndelse

- Her skal publikums opmærksomhed fanges (talen skal bide sig fast).

- Du kan fx starte med et citat, en kort historie om noget du har oplevet eller en følelse.

### 2. Midte

- Max. 3 pointer  
- Brug eksempler!  
- Sig "jeg" i stedet for "man"

### 3. Afslutning

- Afslutningen skal passe med din begyndelse (rød tråd).

- Publikum skal huske din afslutning - den må gerne have power. Du kan fx gentage dit vigtigste budskab.



**ØVELSE:** Hvorfor vil du gerne være bydelsmor? Skriv stikord.

1.

2.

3.

Øvelse: Ca. 10 min. Sid enkeltvis og skriv stikord til, hvis du skulle holde en tale om, hvorfor du gerne vil være bydelsmor. Hvad ville du sige?

*Hvis tid: prøv at improvisere en tale.*

### 4. Opsamling

### 5. Hvem vil holde tale ved diplomoverrækkelsen? Vi hjælper!