

I skrivende stund sidder jeg og forbereder mig til et foredrag om VAND-ENERGI, hvor jeg vil fortælle om bølgeenergi, vandkraft, tidevandsenergi og havstrømsenergi ud fra rejer med bølgeskum, vandmelonsalat med højdeforskel, kalvekød med tunstrømninger og vandbakkelse! Det kunne jeg slet ikke have forestillet mig at gøre for 3 år siden eller bare 2 år siden. Der stod jeg med mine trofaste følgesvend "Power-point" og nervøst lirede tal og facts af, så hurtigt jeg kunne.

Jeg ønskede mig så brændende, at kunne stå foran et publikum, som faktisk gerne ville høre om energi og så levere et foredrag, som de kunne huske, bruge og føle sig beriget med, og så ville jeg gøre det uden at være så nervøs at mine øjne flakkede, maven snoede sig sammen og der var en stor fed muskel, der svulmede op til dobbelt størrelse i halsen.

Da jeg så "Brug dig selv" kurset tænkte jeg at dette må jeg prøve. Kun to dage og så kunne jeg mærke, om det var lige som en del af mine andre kurser, jeg har været på, hvor jeg har fået noget ud af dem, men i hverdagen har de ikke rykket voldsomt på mig. Det gjorde det her så!! Jeg var så jeg rystet inden i efter den første dag og fuldstændig overvældet af hvilken oplevelse det var, at stå foran mennesker og tale, få positive feedback, fremhæve nogle af de ting jeg er god til, ændre på nogle udtryksformer og så mærke forskellen. WOW.... og det at se de andre rykke voldsomt på deres måde, at fremstille et emne på var bare en øjenåbner, der sagde spar to! Det er nu tre år og to længere forløb siden. Jeg føler virkelig, at jeg er kommet milelangt fra den måde jeg præsenterede på før og den måde jeg præsenterer på i dag. Jeg elsker den måde jeg gør det på i dag, fordi jeg er mig selv og ikke prøver på at være en foredragsholder, der skal huske 717 ting jeg IKKE må gøre. Jeg sørger for at forberede mig selv, have jordforbindelse og mærke mig selv under hele foredraget.

Den største og bedste beslutning jeg har taget i løbet af disse år, har været at jeg vil være mig selv, når jeg optræder, jeg vil bruge mig selv og mine kommunikationsevner på min egen måde og stole på, at ved at gøre det, så giver jeg dem, der bruger deres værdifulde tid på at sidde stille og høre på hvad jeg har at sige, den bedste oplevelse.

Den sværeste beslutning har været at droppe at bruge "Power-point" og engang i mellem har jeg vanvittig lyst til at bruge det igen, men jeg har holdt mig fra det og er lykkelig for det. I mellemtiden har jeg dog ikke været ude og give et foredrag til en konference og der er det jo uhørt ikke at bruge "Power-Point" , så der ville være en udfordring af rang at skulle stå med. En udfordring som jeg er sikker på jeg nok skal overkomme!

Det jeg gør i dag, er at øve mig på en indledning, have et kernebudskab, max tre underbudskaber og en afslutning. Resten kommer af sig selv. Jeg bruger visuelle effekter, som mad til at kommunikere disse budskaber. Det giver mig ro og jeg har lagt mærke til at det også giver tilhørerne ro og interesse for hvad det er, jeg vil sige.

Jeg føler faktisk at "Brug dig selv" har **ændret mit liv** på den måde, at jeg bedre kan mærke mig selv og bruge det positivt til at kommunikere med andre. Jeg er så bevidst på at ALT hvad jeg gør, er mit VALG. Ligesom jeg lige har valgt at fortælle dig min lille historie om hvordan Roxanas "Brug dig selv" kurser har tilført mig glæde og positiv forandring. Tak Roxana og resten af pigerne på holdet.

En varm og energifuld anbefaling til at bruge dig selv bedre, når du vil kommunikere dit budskab.

Energidronningen Jane ;-)

Jane Pedersen
SpoHT Consulting