

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_00]

Velkommen til .com, en podkast for alle som er opptatt av kommunikasjon og formidling.

Om det som fungerer, det som ikke gjør det, og hvorfor.

Her treffer du fagfolk og praktikere som deler erfaringer og perspektiv på kommunikasjon i en verden preget av raske endringer.

Mitt navn er Janne Tjensvold Stangeland.

Jeg er universitetslektor i kommunikasjon ved Universitetet i Stavanger.

Med denne podkasten skal vi utforske kommunikasjonsfaget sammen med dyktige gjester.

Målet er å gjøre kunnskapen mer tilgjengelig, relevant og anvendbar.

I denne episoden skal vi snakke om presentasjonsteknikk, nærmere bestemt forskjellen mellom fysisk og digital formidling.

Med oss har vi skuespiller og manusforfatter Lars Berge.

Og Lars har erfaring både fra teaterscenen og fra TV- og filmproduksjoner som Makta, Exit og Evy og alltid.

Han er godt vant til å formidle på ulike premisser, enten det er live, i direkten møte med publikum, eller gjennom et kamera og en skjerm.

Så la oss gå rett på.

Er fysisk versus digital kommunikasjon litt som teater kontra TV og film?

[SPEAKER_01]

Ja, det vil jeg absolutt si.

Hei, forresten.

Hyggelig å være her.

Ja, jeg vil sammenligne det å spille teater med det å holde et foredrag eller en presentasjon for et live publikum, med ... og motsatt av at det å spille film eller TV er som å gjøre det digitalt, bortsett fra én ting, og det er hvis du presenterer digitalt live.

Hvis du er på kamera, så tar de stort sett bare inn deg.

Og det er en viktig forskjell å være klar over.

Både som skuespiller og som kommunikatør.

Det er mye lettere å miste publikummet sitt digitalt enn live, er min påstand.

I hvert fall er det min erfaring som skuespiller.

[SPEAKER_00]

Vi snakker jo veldig ofte om kroppsspråk, hvordan skal vi gjøre av hendene som vi alle har, hvordan skal vi bruke stemmen, hvordan skal vi nå ut.

Er det forskjeller fysisk og digitalt der på kroppsspråk og stemmebruk?

[SPEAKER_01]

Ja, absolutt.

Hvis du jobber digitalt, hvis du presenterer digitalt, så er det viktig å vite hva slags utsnitt du er i. Er det et utsnitt som er veldig tett på ansiktet ditt, så burde du ta ned mimikken.

Du burde ta ned kroppsbevegelsen.

Hvis du står og vagger på stedet i et veldig nært bilde, så blir folk sjøsyke av å se på deg.

Og motsatt.

Hvis du er på en scene og kameraet filmer hele scenen, så vil store kroppsbevegelser hjelpe deg.

Hvis du ser en TED Talk, så er de ofte gode på det.

F.eks.

at de klipper ut når han eller hun eller hen foreleseren viser til store ting på tavla, for da ser du hele haret og du ser alt.

Men hvis du har nærbilde, så ser du bare et menneske som ser opp.

Som leses veldig rart.

De har selvfølgelig fordelene av at de har en flerkameraproduksjon.

Men som en kommunikatør så vil jeg alltid passe på at jeg vet hva utsnittet mitt er.

Og justert meg deretter.

Mange skuespillere synes overgangen fra teater til film er vanskelig nettopp pga. det.

Fordi det som krever to skritt og et høyt rop på en scene, det krever egentlig bare at du blunker og ser ned før du ser opp på TV.

Det leses like sterkt, da.

Mens hvis du tar to skritt og et rop på TV, så er du ikke med i filmen lenger.

Da har du gått deg av kameraet.

[SPEAKER_00]

Blikk?

Kamera versus fysisk?

[SPEAKER_01]

Hvis du skal kommunisere med et kamera, så må du være litt skuespiller, uansett. Fordi du må innbille deg selv at det kameraet, det er en person.

Jeg snakker til en person.

Og noen ganger hjelper det at det kameraet er en person som du er veldig glad i, eller at det er en person som du ...

Hvis jeg skal forklare noe vanskelig for kamera, så tenker jeg at kamera er min 15 år gamle nevø.

For da blir jeg automatisk litt pedagogisk, litt tålmodig.

Jeg leter etter ordene, prøver å sørge for at jeg har han med meg.

Det er jo den store utfordringen med kamera, den gir jo ingenting.

Du får ingenting tilbake.

Overraskende mange er veldig flinke i et rom foran folk og synes overgangen til kamera er mye vanskeligere enn de hadde trodd.

Presset, tror jeg, kanskje, eller at man ikke er vant til feedback.

Jeg synes det var det vanskeligste første gang jeg spilte TV-serie, at jeg gjorde noe, og det skjedde ikke noe tilbake.

Jeg er vant til at du i hvert fall ... Du har noe bevegelse, du har et eller annet, men på et TV-sett eller et filmsett, så er det bare en gjeng folk som står bak kamera og passer på sine ting.

De bryr seg ikke helt så mye om hva du ... Regissøren sitter i et telt på andre siden av bygget.

Så det er veldig stor overgang.

Og det er bare én ting som hjelper mot det, det er å øve.

Gjør det mange ganger.

[SPEAKER_00]

Stemmebruken ... Stemme kan jo bære autoritet.

Det kan vise hvor engasjert du er, eller om du er usikker.

Og det vet vi jo alle, hvis du ringer noen også.

Vekker noen.

Nei, jeg sov ikke.

Du klarer ikke lure noen sjøl om du hverken da har bilde eller noe.

Men hvordan skal vi klare å nå gjennom med stemmen vår?

[SPEAKER_01]

Veldig godt spørsmål.

Og det viktigste verktøyet du har, er jo stemmen din som kommunikatør eller skuespiller.

Du må ta vare på stemmen din, først og fremst.

Du må varme opp, gjøre noen enkle øvelser.

Det fins tonnevis av materiale der ute på nettet som er lett å få tak i. Eller få noen til å lære deg hvordan du skal ta vare på stemmen din.

Finne et toneleie som er naturlig for deg, som gjør at du kan snakke noe lenge der uten å bli sliten.

Ta pauser.

Lære deg en rytme som passer til det du skal fortelle.

Hvis du er som meg, som elsker å prate veldig kjapt og veldig mye, så må du skru ned tempo.

Hvis du er en som tar deg god tid når du formidler noe, så må du kanskje skru det litt opp for kamera.

Og så henger stemmen vår sammen med følelsene våre.

Så enkelt som at hvis jeg smiler når jeg snakker, så kommer det til å høres i stemmen min.

Mens hvis jeg er veldig seriøs i fjeset mens jeg snakker, så påvirker det stemmen min.

Min personlige mening er jo at man alltid burde ha litt glede og lykke i seg når man formidler.

Jeg tror på at det er den beste bæreren.

Så jeg prøver alltid å være positiv til det jeg skal fortelle om, selv om jeg syns det er vanskelig.

Vanskelig å formidle det.

Som skuespiller blir du ofte bedt om å gjøre det motsatte.

At du skal være lei deg.

Men i forhold til hva dere holder på med og er gode på, så er det å ha entusiasme rundt det du gjør, ekstremt viktig.

For det setter seg ... Som jeg sa, vi snakket om dette litt tidligere, men hvis du blir veldig lei deg og begynner å gråte, så mister man veldig ofte stemmen. Det er fordi det henger sammen med muskler, som igjen henger sammen med følelsesnerver og det hele.

Så det påvirker hverandre i mye større grad enn jeg tror folk er bevisste på.

Så god stemmehelse og god stemmebevissthet er veldig viktig for kommunikasjon på kamera.

[SPEAKER_00]

Når du står fysisk i et rom og underviser, som jeg gjør av og til, så handler det jo òg mye om energi.

Og da vil du jo som foreleser prøve å iallfall ha litt mer energi enn de som sitter i salen.

Men da kan du jo faktisk stå der og på en måte måle litt energien til de som hører på deg.

Hvordan skal vi gjøre det når vi gjør det digitalt, kan vi ha for mye energi?

Kan vi være for positive?

[SPEAKER_01]

Absolutt, du kan jo, hvis du er helt jojo, man har fått i deg seks Red Bull og skal forklare noe ... Det går ikke, det blir veldig slitsomt.

Det er jo som å høre på morgensendingene til disse radiokanalene.
Det er jo min versjon av helvete.
Men det blir bare bakgrunnsstøy, så du kan absolutt ha for mye energi.
Men jeg tror at det å legge seg på et energinivå som er ...
Igjen, da.
Jeg er skuespiller, så jeg hadde jo da laget en fantasiverden som heter at bak det kameraet der, så sitter det en gjeng som syns jeg er verdens beste foreleser.
Så jeg får masse god energi derfra.
Jeg syns det er kjempegøy å være her.
De ler av alle mine vitser.
Og det er en teknikk som da jeg gikk på teaterskole, så lærte jeg av en fyr som drev med klovning, som er en veldig vanskelig form for scenekunst, hvor ...
Du skal være morsom hele tiden, ofte uten språk.
Han hadde et triks, og det var at før hver forestilling så gikk han ut i salen og så gjemte han en liten boks under et tilfeldig CT.
Og oppi den boksen så var det jo ingenting, men i hans fantasiverden så hadde han tre sånne små troll.
Som bodde oppi der, som hadde navn og personlighet, og de var hans største fans.
Så når han sto på scenen og dro en vits, så hørte han deres latter!
Uansett hva publikum gjorde.
Så han tenkte alltid sånn!
Ja, men jeg traff de!
Og den teknikken føler jeg er overførbar til digital formidling.
For hvis ikke du tror på at den tause majoriteten bak det kameraet er interessert i det du holder på med, så har du allerede tapt.
Og engasjement og entusiasme er smittsom, så jeg tenker alltid at selv om han kameramannen på filmsettet ikke beveget et øyebryn mens jeg spilte den meget dramatiske oppgjørsscenen, så er det fordi han er så dypt berørt at han vet ikke hvordan han skal vise det.

[SPEAKER_00]

Nå snakker vi jo om formidling som om alle skal formidle kunnskap, eller den type ting, men ofte så handler det jo om, hvis du jobber med kommunikasjon, at du skal overbevise.
Du skal holde en pitch, du skal overbevise i et teamsmøte.
Du skal kanskje instruere andre.
Har du en sånn ... Jeg skal snart runde av og gå inn for landing, men en sånn ...
Så en topp tre-fem tips.
Hva ville du sagt?
Hva er det viktigste?

[SPEAKER_01]

Jeg tror det første jeg ville sagt, var at nerver er helt naturlig, og alle blir nervøse.
Men man blir nervøs på forskjellige måter.
Så det handler om å finne ut hvordan blir du nervøs.
Og som jeg vet du har sagt, altså det er bare et tegn på at du bryr deg om det du holder på med.
Så nerver er et godt tegn.
Og alle blir det.
Det andre er at jo mer du øver, jo bedre blir du.
Det tredje er at det står ikke om liv og død, selv om vi ofte tror det.

Det fjerde er at hvis du er usikker på deg selv i den situasjonen ...
Så må du finne en eller annen måte å ... Som i stad, med små trollfans i en boks gjemt ute i salen ... Du må finne en måte å overbevise deg selv om at ...
Dette går bra, og du er flink nok på det du skal gjøre.
Hvis du skal lære bort noe, og er helt grunnleggende usikker på deg selv i den situasjonen, så kommer det til å bli veldig vanskelig.
Men den gode nyheten er at du kan 'fake it till you make it', som de sier.
Og det handler om at man er komfortabel i situasjonen, som for meg handler om alt fra at jeg har de hjelpemidlene jeg trenger, til at jeg har gjort det mange, mange ganger.
Og det er alltid det det kommer ... Alt må læres.
Mennesker må lære absolutt alt.
Vi må lære å ... Bortsett fra å puste, så må vi lære alt.
Og det gjelder uansett om du er nyfødt og skal lære deg å ta til deg mat, eller om du skal lære deg å gå som ettåring, eller om du skal lære deg å lese som seksåring.
Som 40-åring må jeg fortsatt lære meg hvordan skal jeg formidle gjennom et kamera til en skuespillerstudent hvordan ...
Hun oppfattes i den Shakespeare-monologen.
Det har jeg aldri gjort før.
Og jeg er ikke helt sikker på hva det riktige svaret er.
Så jeg syns det er mye deiligere å si sånn ... Vet du hva?
Her er ikke jeg helt sikker.
Jeg tror det er sånn.
Det er min måte å takle helt sånn usikre situasjoner på.
Men som oftest så vil jo deres studenter være i situasjoner hvor de kan det faglige.
Det handler om å bli trygg på omstendighetene rundt.
Snakke til et kamera istedenfor et levende menneske.
Jeg er usikker på om jeg svarer på spørsmålet ditt.

[SPEAKER_00]

Det var veldig interessant sagt uansett!

[SPEAKER_01]

Så prater jeg meg langt av gårde.
Øve, øve, øve.
Finne ut hvordan du blir komfortabel i den situasjonen.
Finne ut hva du trenger for å fungere i den situasjonen.
Og finne ut hvordan du dealer med eventuell usikkerhet.
Og la den slippe inn.
Autentisitet på kamera handler ikke om ...
At du er arrogant eller selvsikker, eller at du kan hvert eneste ord du skal si.
Det handler om at du er komfortabel i situasjonen.
Vi tåler at folk snubler i ord.
Vi tåler at folk glemmer å slå på mikrofonen i de første ti sekundene.
Hvis de bare sier 'oi, ja, dette startet jo kjempebra', ha-ha-ha, så har du de med deg.
Og det tror jeg gjelder for all type kommunikasjonsarbeid gjennom skjermen.
At du er ...
Ikke later som at situasjonen er noe annet enn den er.
Det tror jeg kanskje er det viktigste.
At du er komfortabel, og at du er autentisk.
Og de to tingene henger veldig sammen.

Det er jo ingenting som er kjedeligere enn å se på et arrogant menneske som egentlig er usikkert.

For det er det det leses som.

[SPEAKER_00]

Da var jo det god bro videre til mitt avsluttende spørsmål, eller tematikk. Fordi at mange av våre studenter vil være i den rollen at de skal guide og gi råd til de som ønsker å framstå autentisk, altså type ledere, andre.

Det er en grunn til at vi har pressetalsfolk, det er en grunn til at du bruker trente folk i den rollen.

Men ofte så må ledere uten den type erfaring stå fram i enkeltsituasjoner. Hvordan skal vi på en måte klare å få de til å framstå som både interesserte, autentiske ... For vi har jo nok av eksempler på de som ikke er så gode, som vi tenker at kanskje andre skulle ha tatt rollen utenom for dem.

[SPEAKER_01]

... hvordan man skal snakke, hva man skal fokusere på og sånne ting.

Men fra et skuespillerperspektiv så ville jeg passet på at man ikke glemmer totalpakka.

Det hjelper ikke hvis direktøren i Energiverket som har sprenget en båt i et uhell, vet akkurat hva han skal si, hvis det ser ut som han har stått opp og sluppet seg på skeiva og har et rødt øye.

For da ser det ut som han har vært på fylla dagen før.

Selvfølgelig, det er jo en ekstrem parodi på en situasjon, men det å øve på å si det ut høyt ... Jeg tror det er altfor mange folk som skriver og skriver og skriver og skriver, og det er mailer fram og tilbake, og til slutt er det sånn ... Ok, nå har vi en kjempebra paragraf her som du kan levere i morgen.

Men det hjelper jo ikke hvis ikke du kan framføre det med autentisitet og være komfortabel når du gjør det.

Og det er jo avleveringen.

Og for meg som skuespiller er det det jeg jobber med.

Jeg kan lære meg den replikken.

Jeg kan lære meg en scene på kort tid.

Men hvordan framstår jeg som at dette er et materiale som jeg eier?

Det er bare å øve.

Og du må si det ut høyt.

Det er muskelminnet.

Så hvis jeg skulle coacha en leder i en eller annen presseuttalelse, så hadde vi stilt oss opp i en så lik situasjon som det kommer til å være.

Jeg hadde dratt inn folk fra gangen og sagt at nå står det 30 mennesker rundt deg med mikrofoner, og det er masse lyd, og det skjer ting, og folk dytter og sånn.

Vær så god, lever dette her.

Det er derfor vi øver på teateret på scenen.

Vi har prøveforestillinger.

Det kommer publikum inn.

Og da har du selvfølgelig publikum som du vet er positive.

Hvis du har prøveforestilling på et teaterstykke, så har du som regel folkeskoleelever og teaterskoleelever.

De syns alt er fantastisk.

Og de vil du ha.

Du vil ha den.

Sånn at når de sinnssykt kritiske premierepublikummet kommer ...

Så har du litt buffer.

Du har litt tykkere hud.

Og det tror jeg kanskje er det viktigste fra mitt perspektiv, er at folk må øve mer på en realistisk situasjon og skjønne at det er muskelminnet.

Jeg må si dette mange noen ganger.

Noen ganger har du et døgn, noen ganger har du en uke.

Jeg har en audition om 25 minutter, da pugger jeg den høyt i den bolten på vei bort der.

Jeg sitter og snakker høyt.

Jeg driter i om han taxisjåføren tror jeg er gæren.

Det har ikke noe å si.

Jeg må få sagt ut høyt.

Det tror jeg kanskje er det viktigste tipset mitt.

At man øver i realistisk stil, eller en realistisk setting, så godt det lar seg gjøre.

Du kan aldri øve for mye.

Engelskmennene sier 'know it by heart'.

Når du kan noe utenat.

Det betyr, det ligger i hjertet.

Du trenger ikke å tenke.

Da kan du en tekst.

Å kunne det utenat er ikke å kunne tekst.

Know it by heart.

Da kan du en tekst.

[SPEAKER_00]

Det var gode ord.

Så tenker jeg det der ... Vi har jo masse verktøy til å øve.

Vi snakket tidligere om å bare ha AirPods.

Tror folk at du snakker i telefonen, så kan du snakke høyt og gå hvor som helst og gå tur med hunden med å øve.

Det er jo det som vi som underviser fysisk presentasjonsteknikk snakker om, at dette er ikke sånn at noen er superflinke.

Det er ikke noen fødte talere.

Selv om vi av og til liker å tro det, men alle har vært uerfarne, og du blir ikke en god taler eller en god presentatør.

[SPEAKER_01]

Alle de store politikerne og verdenslederne som vi tenker nå ... Og Barack Obama.

For det første har han et team av mennesker som skriver disse talene.

For det andre så har han også stått på 4.07. som åtteåring og stottra seg gjennom en tale.

Men han har gjort det så mange ganger i så mange år, og fått så mye trening at han har blitt så flink.

Men alt må læres.

[SPEAKER_00]

Han er utrolig flink på det der, òg i digitale sammenhenger, å samhandle med publikum.

Han våger å ta pause, bryte opp fra et manus.

Så han har det bra.

[SPEAKER_01]

Han har kjempeteknikk.

Kjempegod teknikk.

Britiske skuespillere er mye mer tekniske enn amerikanske og er ofte mye bedre talere.

Men de flinkeste talerne jeg har møtt eller sett live, det er teaterfolk som også skriver.

De skriver sin egen tale og vet hvordan de skal framføre det.

Men det er ikke alltid skuespillere.

Det er en dansk regissør som jeg kjenner som ... Jeg har hørt kanskje to-tre taler.

Han har hatt én premiertale og to bursdager eller jubileum for nære venner.

Mye eldre enn meg, men det er sånne taler hvor du bare tenker sånn ... Ja, det der kunne ikke jeg gjort.

Det der er 40-50 års erfaring med å være teatersjef, med å være regissør, med å snakke til mennesker, med å skjønne hvordan du skal ta rommet, når du skal være lun, når du skal ta ordentlig lange pauser og la noe få synke inn, sånn at folk faktisk tenker over det du sa, og det er trening, trening, trening, trening.

[SPEAKER_00]

Jeg tror vi avslutter med det, de kloke ord.

Tusen, tusen takk for at du stilte med kunnskapen din.

Og så sier vi takk for nå.

[SPEAKER_01]

Takk for nå.

[SPEAKER_00]

Takk for at du har lytta til .com, en podkast om kommunikasjon og formidling i endring.

Kommunikasjonsfaget beveger seg raskt, og for deg som er i jobb, så er det jo avgjørende å holde kompetansen oppdatert.

Ved Universitetet i Stavanger tilbyr vi etter- og videreutdanning i kommunikasjon for yrkesaktive som vil henge med i utviklingen i et fagfelt som er i konstant bevegelse.

Vi høres i neste episode av Dotcom.