Namn:	Datum

Arbetsblad 5

Självskatning för röst och ethos

Ethos handlar om vilket intryck du skapar som talare, till exempel om du framstår som närvarande, engagerad och trovärdig. Det handlar inte om ditt värde som person eller om att det finns en enda rätt röst eller kroppshållning.

Gör skattningen före övningarna och upprepa den efteråt. Markera det svar som stämmer bäst just i dag. Du kan lämna en fråga om den inte passar dig.

Före övningarna

1 = stämmer inte alls 2 = stämmer lite 3 = stämmer delvis 4 = stämmer ganska bra 5 = stämmer helt

Påstående	1	2	3	4	5
Jag kan stå eller sitta stabilt utan att bli stel.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan andas fritt medan jag talar.	☐	☐	☐	☐	☐
Axlar, nacke och käke känns tillräckligt avspända.	☐	☐	☐	☐	☐
Rösten känns redo att användas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan göra mig hörd utan att pressa rösten.	☐	☐	☐	☐	☐
Orden känns tydliga när jag talar.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan variera betoning och uttryck.	☐	☐	☐	☐	☐
Kropp och röst hjälper mig att förmedla budskapet.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag upplever att jag låter närvarande och trovärdig.	☐	☐	☐	☐	☐

Vad vill du särskilt undersöka i din röst eller ditt kroppsliga uttryck?

Namn:	Datum

Efter övningarna

1 = stämmer inte alls 2 = stämmer lite 3 = stämmer delvis 4 = stämmer ganska bra 5 = stämmer helt

Använd samma skala. Jämför sedan med din skattning före övningarna.

Påstående	1	2	3	4	5
Jag kan stå eller sitta stabilt utan att bli stel.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan andas fritt medan jag talar.	☐	☐	☐	☐	☐
Axlar, nacke och käke känns tillräckligt avspända.	☐	☐	☐	☐	☐
Rösten känns redo att användas.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan göra mig hörd utan att pressa rösten.	☐	☐	☐	☐	☐
Orden känns tydliga när jag talar.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan variera betoning och uttryck.	☐	☐	☐	☐	☐
Kropp och röst hjälper mig att förmedla budskapet.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag upplever att jag ☐t te närvarande och trovärdig.	☐	☐	☐	☐	☐

Reflektion om ethos

Välj konkreta exempel från övningarna. Beskriv vad du gjorde och vilken ☐t tel det fick.

Vilket moment I Väck rösten gjorde störst skillnad för dig? Hur ☐t tel du det?

_____

_____

Vad upptäckte du i Hela kroppen talar om sambandet mellan hållning, andning och röst?

_____

_____

Vilket intryck tycker du att kropp och röst hjälpte dig att skapa? Markera ett eller två alternativ.

☐ närvarande ☐ engagerad ☐ tydlig ☐ lugn ☐ trovärdig ☐ lyhörd ☐ annat: _____

Vilket val i kropp eller röst vill du använda nästa gång du håller ett tal? Varför?

_____

_____