



## 18 tips för bättre presentationer

Så får du fler att  
ta till sig av din forskning



# Tips och struktur för att nå ut

Det kan vara utmanande att hålla en presentation som gör att mottagarna verkligen förstår, tar intryck och minns. Både presentationsteknik och struktur har betydelse.

Det här dokumentet består av två delar:

1. Tio allmänna tips i presentationsteknik.
2. Åtta förslag på struktur som Energiforsk gärna ser att du följer.

Inspireras gärna, men se det inte som facit. Anpassa alltid efter din egen situation.

Observera: Dokumentet är inte gjort för att fungera som en presentation i sig, det är endast ett stöd vid planering av föredrag.

# 10 tips i presentationsteknik

# 10 tips i presentationsteknik (1 av 2)

## 1. Bestäm vad som är allra viktigast

Vad vill du att lyssnarna ska veta, tycka, känna eller göra efter att de hört dig tala? Det kan vara de viktigaste resultaten eller slutsatserna från en studie. Det kan också vara rekommendationer till beslutsfattare baserade på din studie. Fokusera föredraget på det.

## 2. Börja och avsluta med ditt viktigaste medskick

Få in ditt viktigaste medskick tidigt i presentationen och berätta att det är det här ditt föredrag kommer handla om. När du avslutar presentationen, upprepa budskapet igen. Det ökar chansen att lyssnarna minns det du vill.

## 3. Gör dig begriplig

Fundera på vilken din målgrupp är i första hand. Anpassa föredraget efter den. Hitta slagkraftiga formuleringar så att de förstår och kommer ihåg det du säger. Undvik facktermer och förkortningar om det går, men om de behövs – förklara dem. Om både forskarkollegor och en gymnasieklass har utbyte är det en fördel, men viktigast är att din huvudmålgrupp har utbyte.

## 4. Använd stödord på de bilder du visar

Om du har mycket text på dina slides finns en risk att åhörarna läser snarare än lyssnar på dig. Skriv därför stödord och tala fritt utifrån dem. Använd gärna animeringsfunktionen och klicka fram stödorden allt eftersom.

## 5. Använd illustrationer

Illustrationer eller bilder är ofta effektivt, för att ge ökad förståelse och för att åhörarna ska minnas bättre. Utgå från att din forskning är komplex och våga välj bilder som förenklar. Om du behöver använda en komplex illustration, använd gärna animeringsfunktionen och klicka dig igenom illustrationen. Avstå från bilder som inte ger ökad förståelse eller bidrar till att åhörarna minns bättre.

# 10 tips i presentationsteknik (2 av 2)

## 6. Väck känslor

Fakta ihop med känslor ökar chansen att människor minns och påverkas av det du säger. Sträva därför efter att väcka känslor, till exempel i val av illustrationer. Det kan till exempel handla om att visa en bild från Rysslands invasion av Ukraina för att visa på EU:s behovet av att minska import av fossila bränslen. Det går att vara objektiv och ändå väcka känslor.

## 7. Visa engagemang

Entusiasm smittar, så genom att visa ditt engagemang ökar du chanserna att även åhörarna engageras. Berätta varför det du pratar om är så viktigt. Låt både kroppen och rösten vara med och uttrycka vad du brinner för. Ett knep kan vara att inleda presentationen med en berättelse, ett påstående eller en fråga. Genom att engagera från första stund väcker du intresse för helheten.

## 8. Banta presentationen

Ställ dig själv frågan om varje bild i din presentation verkligen behövs. Kom ihåg att de flesta åhörare bara minns en eller ett par saker från ett föredrag. Om du har slides som inte hjälper åhörarna att minnas dina viktigaste budskap, överväg att stryka dem.

## 9. Ta hjälp av andra

Öva innan och håll din presentation för en kollega. Be om återkoppling och om något är oklart eller om det är svårt att vara koncentrerad genom hela föredraget, försök ändra. Tar föredraget längre tid än du har fått tilldelat, stryk. Lägg in marginaler så det finns tid för spontana frågor.

## 10. Upprepa ditt viktigaste medskick

Kom ihåg att återupprepa ditt viktigaste medskick från inledningen, så att du ökar chansen att det är vad åhörarna minns.

# 8 strukturtips av föredraget

# 1. Väck intresse



Inled gärna med något intresseväckande, som har koppling till ditt viktigaste medskick. Det kan vara en fråga till åhörarna, en stark bild, ett filmklipp eller liknande.

Exempel: Ett föredrag som handlar om hur forskare kan nå ut med fakta kan inledas med att visa detta klipp där professor Hans Rosling läxar upp en programledare i tv.

<https://youtu.be/GwmKc5mxwmA?si=YtWwyQELaQehiOU1&t=435>

## 2. Presentera dig

### Daniel Hirsch

- Kommunikationsansvarig Energiforsk
- Tidigare pr-konsult inom klimat och energi
- Tidigare journalist



Nu när du har fångat åhörarnas intresse är ett bra tillfälle att presentera dig och den organisation du representerar.

Håll dig så kort du bara kan, det här är sällan så intressant.



### 3. Berätta det som är viktigast

Vi människor minns ofta bara en eller ett par saker från föredrag vi lyssnar på.

Vad vill du att lyssnarna ska veta, tycka, känna eller göra efter att de hört dig tala?

Det kan vara de viktigaste resultaten eller slutsatserna från en studie.

Det kan också vara rekommendationer till beslutsfattare baserade på din studie.

Berätta om det nu, och säg att detta är vad ditt föredrag ska handla om.



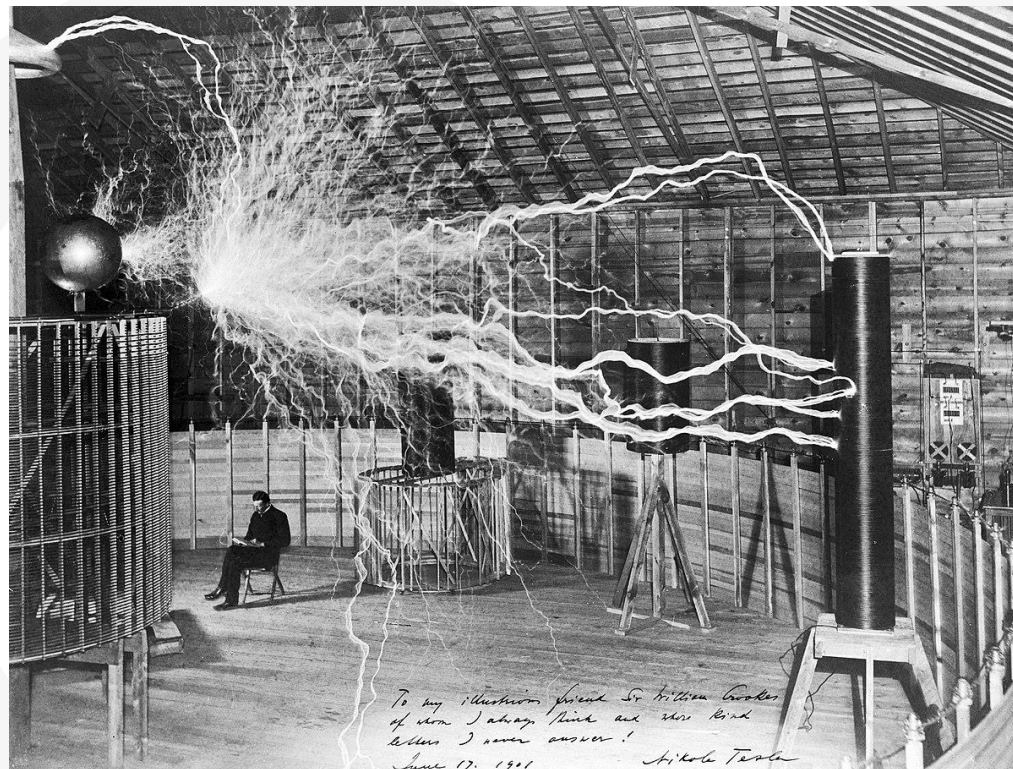
## 4. Beskriv bakgrund, metod och antaganden

Behöver åhörarna veta mer om hur studien har gjorts?

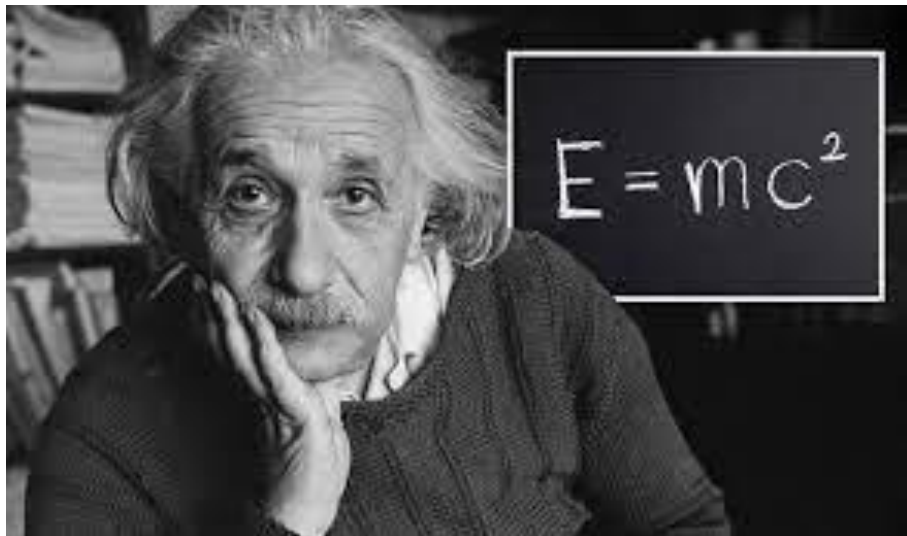
Här kan du utveckla vilken metod som använts, vilka antaganden som har gjorts och förutsättningar.

Tänk på målgruppen – ta bara med det som behövs.

Var inställd på att svara på frågor om åhörarna saknar något.



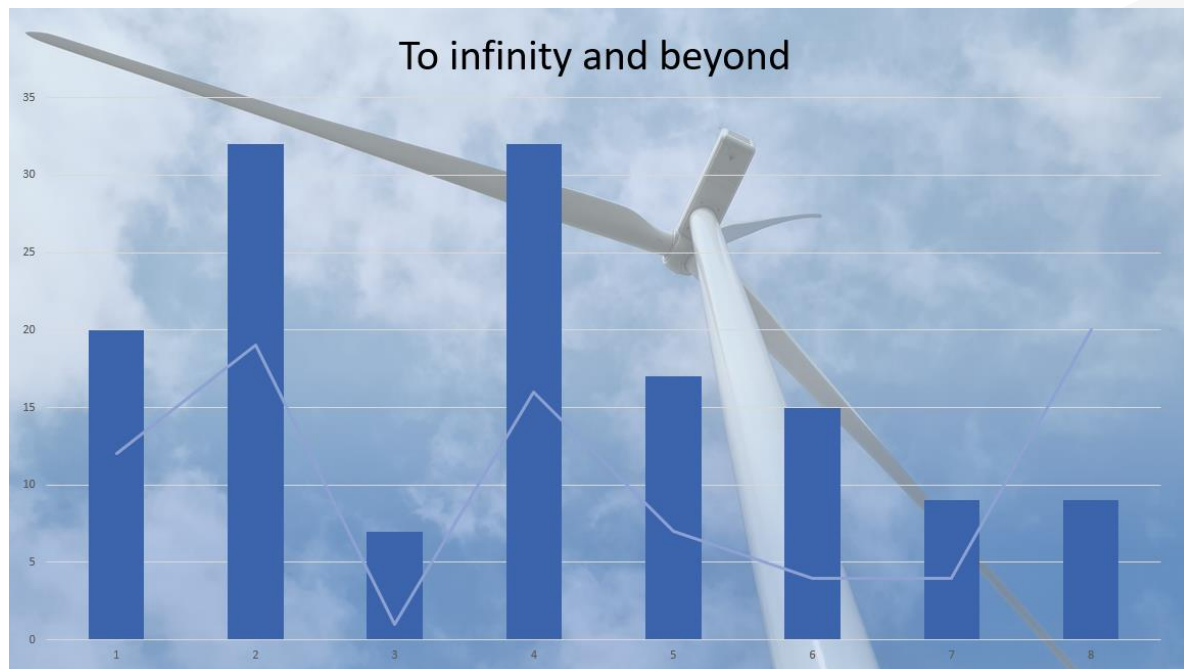
## 5. Fördjupa



Behöver resultatet, slutsatserna eller ditt viktigaste medskick fördjupas?

Gör det här.

## 6. Vidare forskning



Behöver målgruppen veta vilken vidare forskning som behövs?

Berätta om det här – men bara om du tycker att det är viktigt.

Avstå annars, men var beredd på att svara om du får frågor om det.

## 7. Upprepa huvudbudskapet

Vad vill du att lyssnarna ska veta, tycka, känna eller göra efter att de hört dig tala?

Det kan vara de viktigaste resultaten eller slutsatserna från en studie.

Upprepa detta, som du också inledde ditt föredrag med.



## 8. Utnyttja tiden på bästa sätt



Försök att lägga mest tid av föredraget på de viktigaste resultaten eller slutsatserna från en studie.

En bra tumregel är:

- 50 procent till redovisning av resultat och rekommendation
- 25 procent till bakgrund och metod
- 25 procent till resten



Lycka till!