ELAINE EKSVÄRD

VI MÅSTE PRATA

LÄTTA LÖSNINGAR PÅ SVÅRA SAMTAL

Elaine Eksvärd
Retoriker

PLATS 23

VÅGA ERKÄNNA FEL

18%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT

RETORISKA TIPS FÖR ATT ERKÄNNA FEL

- Säg förlåt.
- Mena förlåt.
- Föreslå åtgärd (tidsbestämd).
- Tillämpa åtgärden.
- Gå iväg med vinsten stärkta relationer.

PLATS 21

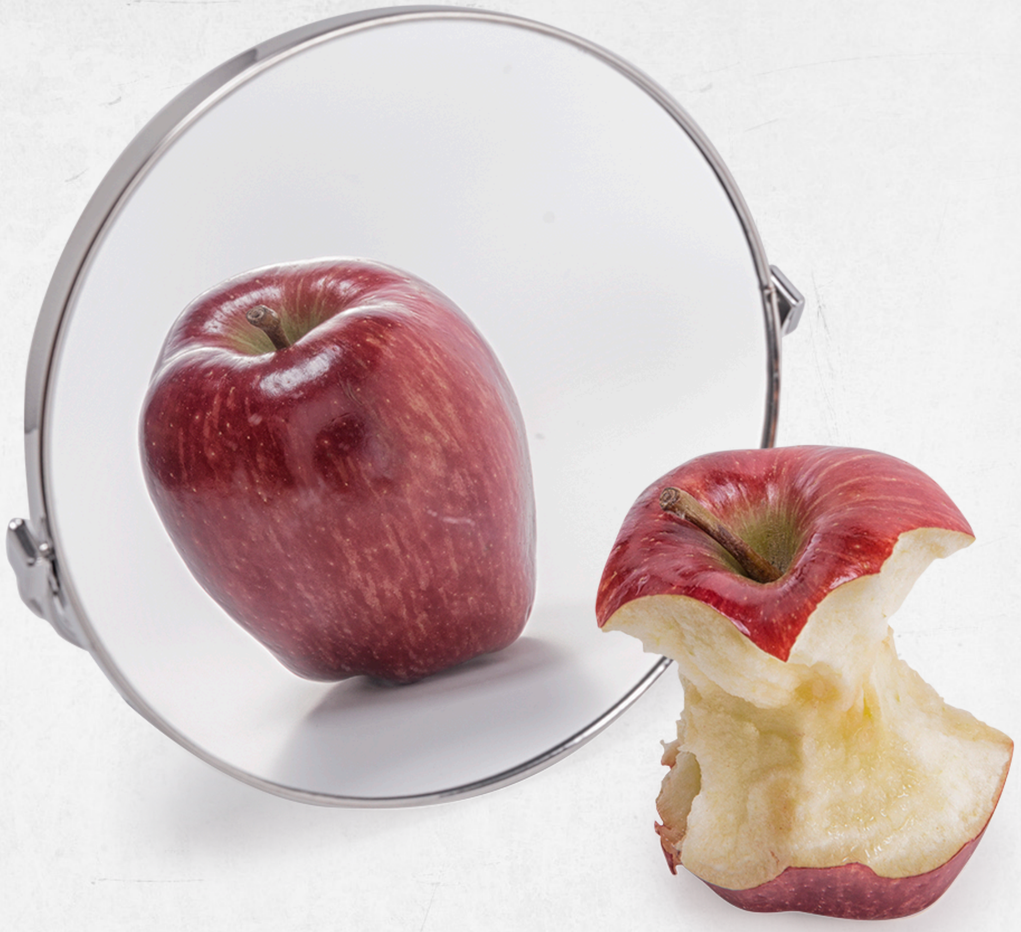
GE FEEDBACK

20%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT

KONSTEN ATT GE FEEDBACK SNYGGT

- Värdera saken, inte personen.
- Prata till, inte om, personen.
- Var inte en tystnadsterrorist.

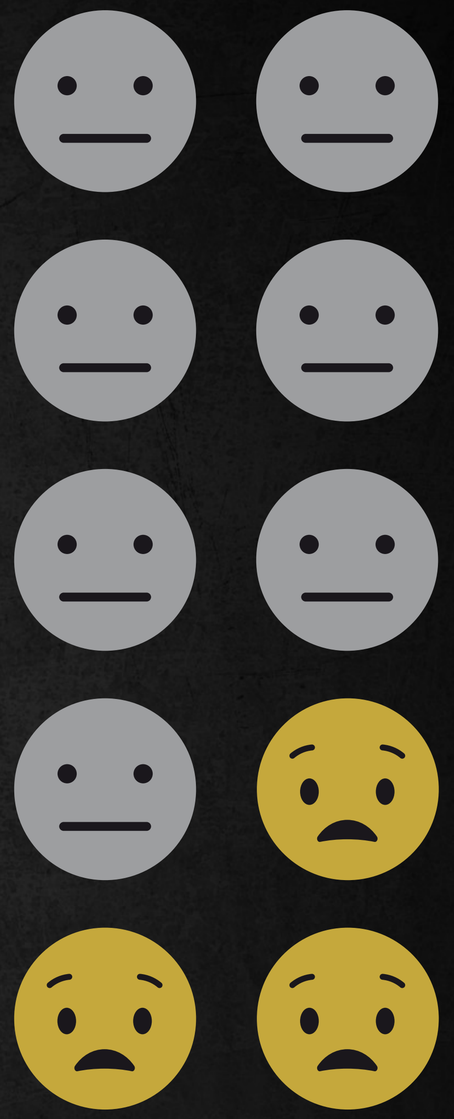


PLATS 16

KALLPRATA

32%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



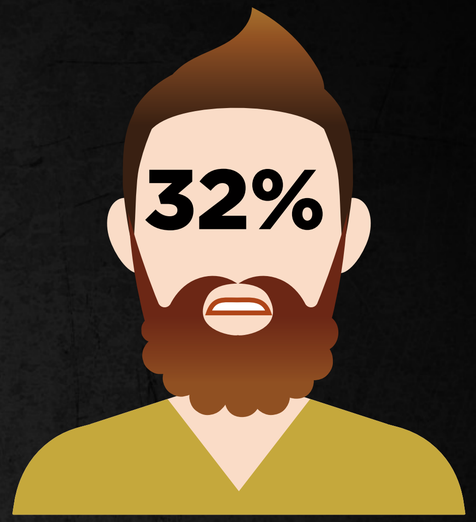
PLATS 14

MINGLA

34%

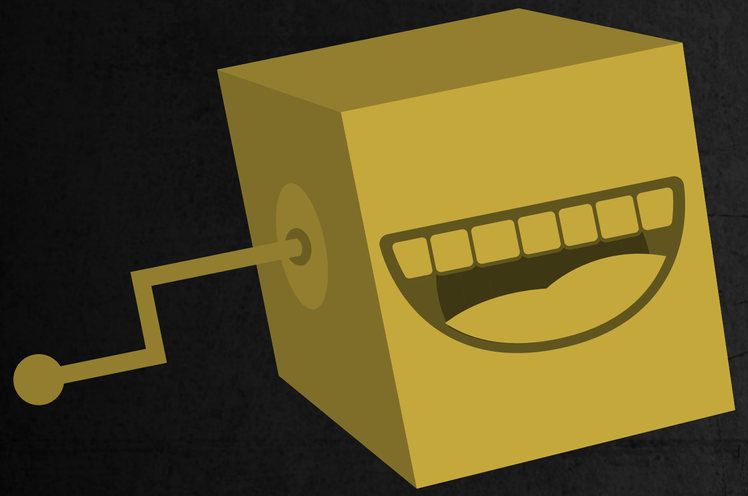
AV BEFOLKNINGEN KÄNNER

OBEHAG



RETORISKA KNEP FÖR KALLPRAT & MINGEL

- Tänk om det blir ett bra samtal”
- Le för att attrahera och bli inbjuden av folk.
- Känn in läget och haka på pågående diskussioner istället för att kidnappa sammanhanget med egna ämnen.
- Samtalsdansa, bjud upp och lämna sedan över så att någon annan får föra.
- Ställ öppna frågor som ”utveckla”, ”berätta mer”.
- Tänk ut snygga avslutningsfraser.
- Trotsa rädslan och fiska relationer!



PLATS 13

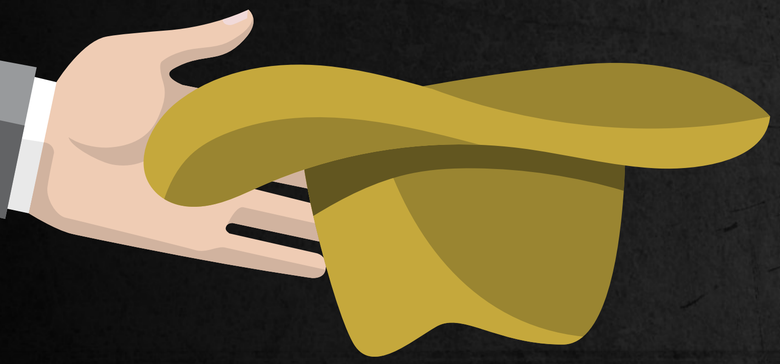
PRATA MED EN PRATMAKARE

36%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER MYCKET JOBBIGT

HANTERA PRATMAKAREN

- Be om slutdestinationen och syfte tidigt.
- Rikta vänligt men bestämt fokus mot andra.
- Jesusmetoden.
- Undvik brainstormingmöten.
- ”Håll dig till sak”.

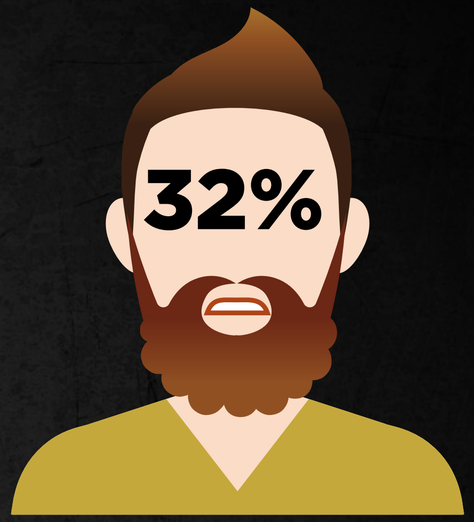


PLATS 11

BLOTTA BEHOV OCH BE OM HJÄLP

39%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER MYCKET JOBBIGT



RETORISKA TIPS FÖR ATT BLOTTA DINA BEHOV

- Kartlägg dina behov.
- Kartlägg dina hjälpare.
- Var modig, aldrig klängig.
- Belöning – Problem – Be om hjälp.
- Lita på din omgivning.
- Återkoppla efter hjälpen.
- Erbjud din hjälp till hjälparna och andra som verkar behöva den.

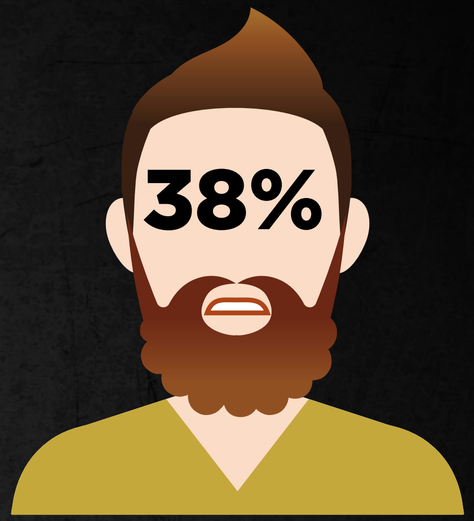
PLATS 10

SKRYTA PÅ RÄTT SÄTT

44%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER

MYCKET JOBBIGT

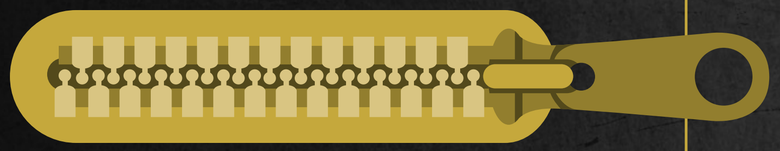


SKRYTA PÅ RÄTT SÄTT

- Beskriv informativt och exemplifiera, ”back it up”
- Blanda sött och salt, visa skavanker om du är Goliat, spar dem om du är David.
- Undvik att värdera dina bedrifter, låt andra göra det.
- Tajma skrytet så att din glans inte kastar skugga över andras misslyckanden.
- Studera de som skryter snyggt.
- Regelbundna skrytkalas.
- Skryt, skryt, erkänn, skryt.

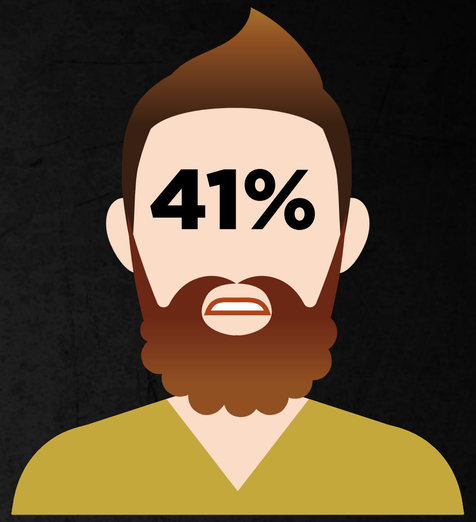
PLATS 9

SAMTALA MED TYSTLÅTNA



45%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



SAMTALA MED TYSTLÅTNA

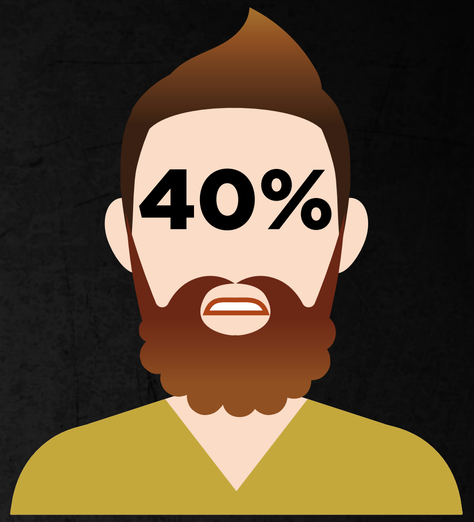
- Ta reda på om personen är social eller asocial tystlåten.
- Fyll inte ut tystnaden.
- Gissa inte svaren.
- Stämpla inte högljutt personen som ”tystlåten”.
- Skapa mindre möten.

PLATS 8

TA KONFLIKTER

48%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



RETORISKA RÅD FÖR ATT TA KONFLIKTER

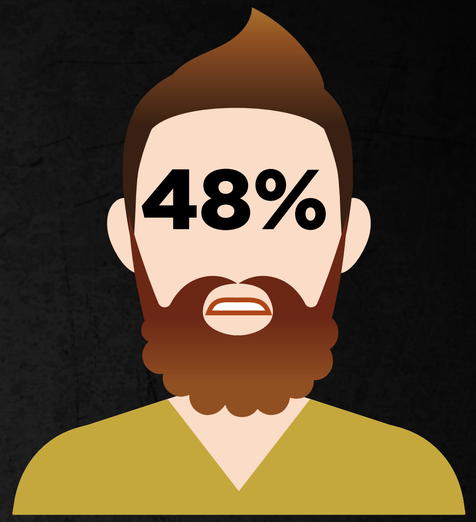
- Tänk ”Du förstör inte stämningen, stämningen är redan förstörd”.
- Du räddar framtida stämningar.
- Värdera det personen säger eller gör, värdera inte personen.
- Betraktaren ska bryta tystnaden, inte offret.
- Tänk dig en mental dotter eller son.

PLATS 7

HÅLLA TAL

52%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



HÅLLA TAL

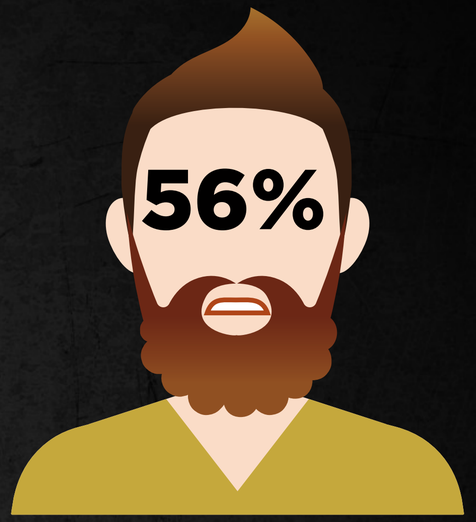
- Ha en mental publik och plats som gör dig avspänd när du talar.
- Var personlig men aldrig privat.
- Informationsbanta för neandertalaren i oss.
- 30 minuter, 20 slides, 10 punkter.
- Fyll fluffiga ord med exempel och erfarenheter.
- Använd ”presentationsrummet”.
- Retorisk krok eller ”När-ni-metoden”.
- Slipa sista intrycket.

PLATS 6

BEMÖTA ”BYRÅKRATISKA”, ”AKADEMISKA” & LUDDIGA PARAGRAFER

59%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER MYCKET JOBBIGT



BEMÖTA ”BYRÅKRATISKA”, ”AKADEMISKA” OCH LUDDIGA PARAGRAFER

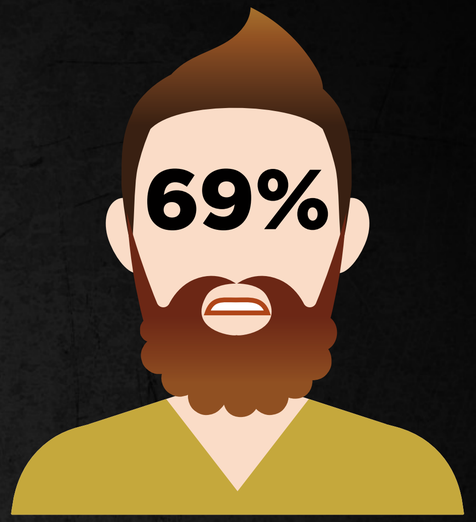
- Ställ frågor.
- Ge dig inte förrän du förstår vad de pratar om.
- Gräv i det som låter bra eller dåligt, men som faktiskt inte ger dig en bild av vad som sägs.

PLATS 5

PRATA MED NÅGON
SOM FÅTT ETT
TRAGISKT BESKED

70%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



PRATA MED NÅGON SOM FÅTT ETT TRAGISKT BESKED

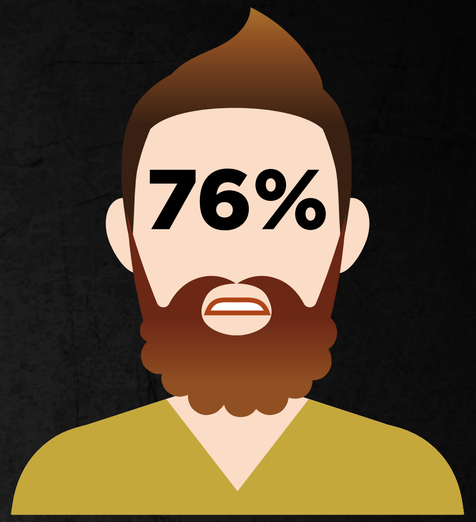
- Hör av dig, känn in läget, prata, och visa framför allt att du finns där.
- Att vara tyst är inte ett alternativ, såvida du inte ersätter det med handling, för det slår alla ord i världen.
- Låt personen känna sig sedd.
- Byt inte sida på gatan, vänd inte bort blicken i affären.
- Våga möta blicken hos en person som fått ett tragiskt besked.
- Våga kramas, våga vara tyst i sällskap av den drabbade eller säg att du är ledsen.
- Huvudsaken är att du visar att du bryr dig.

PLATS 4

GÖRA SLUT MED EN PARTNER

75,11%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



EN KORT LISTA FÖR ATT GÖRA SLUT MED KÄRLEKEN SNYGGT

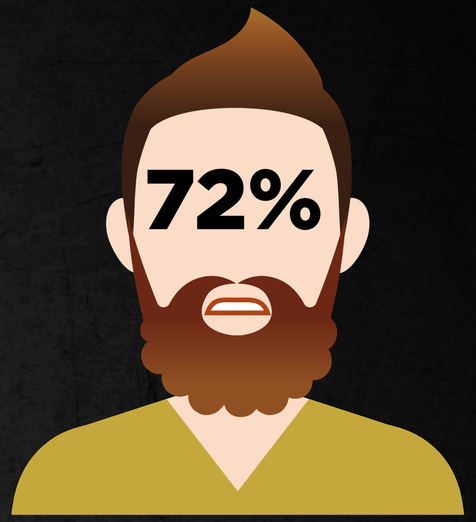
- Meddela en tidsbegränsad betänketid.
- Håll dig lugn i sociala medier och verkligheten under denna tid.
- Träffa personen.
- Säg att det är slut.
- Förklara varför det är slut.
- Säg att det inte finns en chans i framtiden.
- Önska personen lycka till och gå.

PLATS 3

HANTERA EN ”SPLAINARE”

75,32%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



HANTERA EN ”SPLAINARE”

- Ställ frågan trots att det är obekvämt.
- Alliera dig innan med någon i sammanhanget.
- Utmana översittarens expertis.
- Berätta att du redan vet.

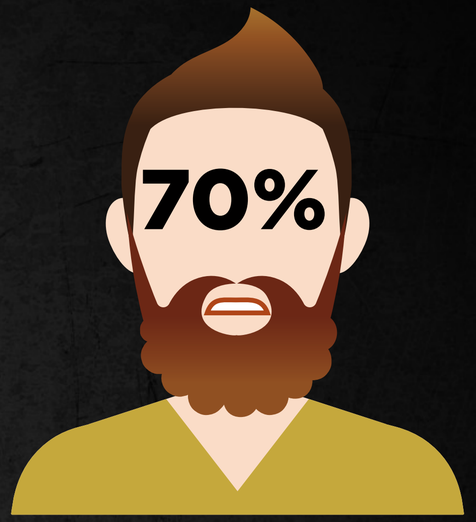
PLATS 3

PLATS 2

GÖRA SLUT MED EN KOMPIS

75,41%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT

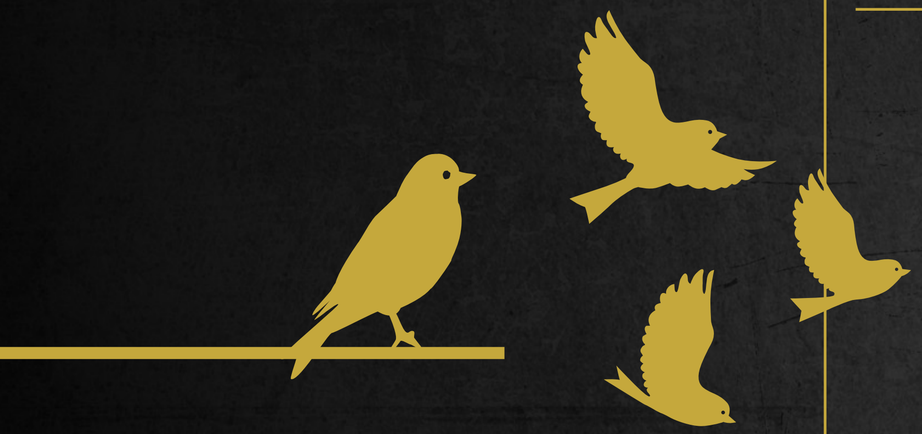


GÖRA SLUT MED EN KOMPIS

- Hedra tiden ni haft.
- Förklara varför tiden ni har nu inte ger er något.
- Problem – gräns – hej då.
- Träffa personen för att er vänskap så här långt förtjänar det.

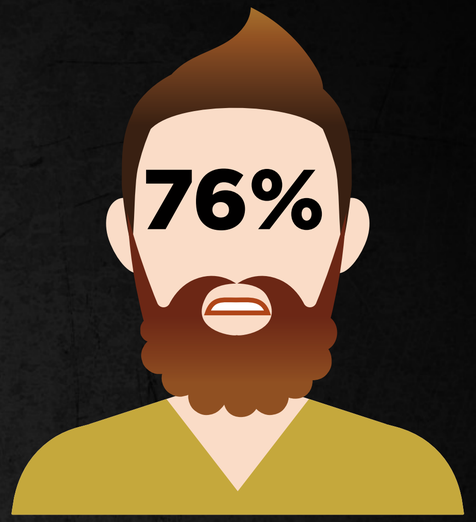
PLATS 1

SÄGA UPP BEKANTSKAPEN
MED EN FAMILJEMEDLEM



79%

AV BEFOLKNINGEN KÄNNER
ATT DET ÄR JOBBIGT ELLER
MYCKET JOBBIGT



SÄGA UPP BEKANTSKAPEN MED EN FAMILJEMEDLEM

- Vänd medlarens frågor till frågor till familjemedlemmen.
- Kontra titeln ”mamma” med det din mamma har gjort: ”misshandlat ett barn”.
- Berätta vad personen har gjort och förklara konsekvensen – du vill inte ha kontakt längre.
- Klipp blodsbanden och knyt kärleksband.