

Sådan træder du sikkert op på den digitale talerstol

Kan du mærke den såkaldte 'zoom-fatigue' komme snigende hos dit publikum? Da corona-pandemien kaldte Jordan, blev webinarer, telekonferencer, møder og pitches for alvor virtuelle. Men som publikum bliver vi udmattede af alle de stirrende ansigter. Et stærkt fokus på energi og storytelling hjælper dig med at lykkes på den digitale talerstol.

Corona rammer verden 22.07.2020 kl. 07:30

Nina Vinther Andersen



Coronavirussen lå tungt over Europa og havde lukket landegrænserne, da Margrethe Vestager, EU's konkurrencekommissær, lørdag den 9. maj tonede frem i radioprogrammet Mads & Monopolet på DR.

»God formiddag, Margrethe Vestager«, bød værten Mads Steffensen hende velkommen.

»Du er næstformand i EU og hele EU er lukket ned – eller alle landene er lukket ned. Hvordan lever du«, spurgte Mads Steffensen.

Margrethe Vestager fortalte, at hun havde så travlt som aldrig før.

»Så når jeg kommer træt hjem ... jeg er så færdig med videokald og har så meget brug for at se rigtige mennesker og have rigtige møder, så man kan få sin sans for humor tilbage igen og mærke, hvad folk siger mellem linjerne«.

»Hvad mener du med det – mærke hvad folk siger mellem linjerne«, spurgte Mads Steffensen.

[Sæt medarbejderne fri](#)

»Ja, nu har vi jo fået trænet vores høresans uden sidestykke, men det at lytte sig ind hvad andre siger, det er noget helt andet end at være sammen. Man mister sin sans for humor. Hvis man siger noget sjovt, kan man ikke høre, nogen der griner. Man kan ikke engang se nogen trække på smilebåndet«, siger hun og fortsætter:

»Det skal vi have tilbage igen. Der er bare så meget i det fysiske møde, hvad vi kan se. Altså gestik ... hvis I kunne se alt det, mine hænder tegner i luften lige nu om alt det, der skal til for at vi kan forstå hinanden. Jeg er vild med Skype og Zoom og Webex, you name it. Men ikke hele tiden«.

Giv os rigtige mennesker

Margrethe Vestager er ikke ene om at savne kollegernes fysiske tilstedeværelse i den diplomatiske verden. Professor i Statskundskab på Københavns Universitet Rebecca Adler-Nissen har studeret diplomatiets konkrete arbejdsgange, der traditionelt hviler på tre grundpiller for at skabe og sikre fredelige løsninger på voldelige konflikter: For det første tid - masser af tid til at komme overens og modne processen i forhandlinger. For det andet et fortroligt rum, hvor man kan få spørge til og få en fornemmelse af, hvor de andre parter grænser i forhandlinger reelt går. Og den tredje som er takt og tone.

[Stop idiotien: Verden har brug for en ny type data](#)

Det satte coronavirusen en effektiv stopper for. Vigtige forhandlinger blev udskudt. Andre forhandlinger mellem statschefer i EU rykkede online. Dermed stod deltagerne og manglede den uformelle snak på gangene, kompromiser i kaffepauserne, de forsonende middage samt kropssprog, ansigtsudtryk og diplomatiets punktum: Det gode håndtryk, fortalte hun i Weekendavisen. Den usynlige lim, der forbinder det hele - de uformelle samtaler, de sociale aktiviteter og vigtige tillid – opløstes lige stille i cyberspace, mens diplomaterne forsøgte at vænne sig til nye måder at arbejde sammen på.

Når de fysiske møder er for de få

Coronavirusen spændte ben for andet end diplomatiske forhandlinger. Den tvang store dele af verden til at blive virtuel. For nogle gik produktiviteten op, når samværet med kollegerne gik ned. Mange mødeledere og oplægsholdere fik et langt større publikum end dem, de havde siddende i konferencelokalets bløde sæder. De måtte indstille sig på en helt ny virkelighed, da de fysiske konferencer, møder og debatter lukkede ned fra den ene dag til den anden. Pludselig stod oplægsholdere mutters alene på scenerne, uden publikum og deres klapsalver, smil og gab, der signalerede, hvor bevægende og relevant oplægget var.

[To ting afgør, om vi kommer svækkede eller styrkede ud af hjemmekontoret](#)

Nogle tog udfordringerne til sig og gjorde en dyd ud af nødvendigheden. Fonden for Entreprenørskab flyttede deres mesterskaber i iværksætterier for elever i folkeskoler, gymnasier og videregående uddannelser online. Med stor opfindsomhed og succes slukkede eleverne for deres power points og omskabte deres studenterybber til relevante, visuelle kulisser, der boostede deres pitches.

Andre mærkede energien dale markant. Det konstant, virtuelle arbejdsliv førte nye udfordringer med sig: Mangel på feedback, mangel på kontrol, mangel på følelsesmæssigt nærvær, dårlige it-forbindelser og dalende motivation.

Træt af ansigter

De mange videokonferencer og videokald blev for mange ekstraordinært trættende. Så meget, at 'Zoom fatigue' blev et begreb under coronakrisen. Det digitale redskab 'Zoom' blev oprindeligt designet med et formål om at øge produktiviteten. Det var ikke tænkt som at være et virtuelt rum, der spejlede normal, social interaktion med alle dens irrationelle elementer.

Det er en af forklaringerne på, at vi kommer på mentalt overarbejde, når vi mødes i det online konference- eller møderum. Det tvinger os til at holde meget stærkt fokus. Det er så nemt at lade opmærksomheden vandre væk fra skærmen. Ingen ser, hvis du lige sender en sms eller tjekker en mail. Men du mister dit fokus. Glipper din opmærksomhed et øjeblik, kan du ikke hviskende spørge sidekammeraten hvad, der blev sagt.

Og hvor tit er det lige, at du i det virkelige liv konstant ser på et andet menneskes ansigt i adskillige minutter ad gangen? Medmindre, du er virkelig nyforelsket, selvfølgelig. Manglen på de små pauser gør vores ikke-forelskede hjerner udmattede. I et almindeligt, offline møde bestemmer vi selv, hvor vi sidder, hvem vi sætter os ved siden af, og hvordan vi sidder på stolen. Vi ser vi på hinanden med korte mellemrum, hvor efter vores øjne vandrer videre. Vi kan miste opmærksomheden et kort øjeblik og vende tilbage til samtalen uden den store fare for at være tabt i resten af sessionen.

Giv mig noget rum

I et online møde er dit personlige rum bestemt af, hvor tæt du sidder på skærmen. Hver person ser på dig hele tiden. Sådan føles det i hvert fald. Du har ikke blot har ét, men flere ansigter helt tæt på dig. Det er udmattende. Forskning viser, at når det sker i en læringssituation, for eksempel med online kurser, bruger studerende ualmindelig meget krudt på at håndtere den ubehagelige følelse at have et ansigt og et konstant blik tæt på. Så selvom de studerende fik mere opmærksomhed fra læreren, kom opmærksomheden med en pris. De bliver mere trætte og synes, det var vildt ubehageligt at blive stirret på.

[Krisen kan gøre digitaliseringen mere folkelig](#)

Så når du vil ind i folks hjerner og hjerter på en god måde gennem et kamera, kræver det, at du bruger din energi, dit nærvær og storytelling som kroge, der fanger og holder dit publikums opmærksomhed fast. Til

gengæld kan afkastet af én mand eller kvinde med en idé, et budskab og et foredrag via et kamera og en skærm være enormt. TED Talks har vist det store potentiale, der ligger i at fange folks opmærksomhed, få et budskab og en historie udover skærmen og delt over hele verden.