



4. Min dröm

Vad har du för värderingar? Varför är det viktigt för just dig att tala?

De flesta av oss har någon idé om vad det är vi vill uppnå med att prata inför andra, en värdering som vi kan ha som ledstjärna när det blir svårt. Kanske vill du inspirera andra, få möjlighet till nya spännande uppgifter på jobbet, hålla tal på ett älskat barns bröllopsdag eller göra dina åsikter hörda i ett politiskt sammanhang? Fundera en stund på varför det är viktigt för dig att våga prata inför andra och skriv

sedan ner det du kommer på i listan här nedanför. Gå sedan tillbaka till din utmaningstrappa och bestäm dig för en ny utmaning på en lite högre nivå. Genomför uppgiften. När det blir svårt, tänk på din värdering och varför det är viktigt för dig att genomföra det här talet. Skriv sedan in i tabellen de nya erfarenheter du lärt dig genom exponeringen.

Det är viktigt för mig att hålla tal därför att...

<i>En utmaning från trappan.</i>	<i>Beskriv när det blev svårt!</i>	<i>Vad hände när jag tänkte på min värdering?</i>

