



Stockholm

## Tips till deltagare i digitala möten

**För att ditt digitala möte ska bli så lyckade som möjligt, för både dig och övriga deltagare, är det några saker du behöver tänka på. Här följer några tips på vad du kan göra för att ditt digitala möte ska bli lyckat.**

Testa ljudanslutningen i god tid innan och bekanta dig med ert digitala verktyg. Dåligt ljud eller inget ljud alls kan verkligen förstöra ett möte. Fundera över hur du kan få så bra ljud som möjligt, både för dig själv och för dem som ska lyssna. Kanske kan mobilens hörlurar med mikrofon vara ett fullgott alternativ. Använder du extern ljudutrustning behöver du testa att den fungerar och att datorns ljudinställningar är korrekta innan mötet. Och du, stäng av mikrofonen när du inte pratar.

Det är skönt att sitta i en ostörd miljö. Då kan du fokusera helt och hållet på samtalet och mötet. Det kan även vara skönt för övriga deltagare att slippa se andra som rör sig i bakgrunden eller höra störande ljud när du pratar.

Använder ni video för ert digitala möte skapar det en lite mer personlig känsla. Kroppsspråk och ansiktsuttryck är trots allt en del av vårt sätt att kommunicera. Vid videomöten kan kamerans placering vara av betydelse. Du ser trevligare ut om kameran sitter lite högre än vanligt. En bild snett underifrån är sällan till någons fördel. Tänk även på att ansikten syns bättre om man undviker att ha starka ljuskällor, som fönster eller en lampa, bakom sig.

En annan fördel med videomötet är att ordet kan fördelas genom handuppräckning. Är ni fler än vad som kan visas på skärmen är det bättre att använda chattfunktionen för att begära ordet eller ställa en fråga.

För ett lyckat möte behövs en tydlig agenda. Lyssna särskilt noga i början av mötet när agenda och mötesstruktur går igenom. Där får du oftast svar på hur ordet fördelas, när det finns utrymme för frågor, om det är planerat för pauser med mera. Mötesdisciplin är alltid viktigt, men särskilt vid digitala möten.

### Checklista för ett lyckat digitalt möte

- Anslut i tid
- Välj en plats där du kan vara ostörd
- Bra ljudutrustning, hörlurar med mikrofon
- Testa ljudet, innan mötet
- Placera gärna laptopen (kameran) lite högre än normalt
- Undvik starka ljuskällor (fönster, lampor) bakom dig
- Notera agenda och mötesstruktur
- Håll mötesdisciplin
- Vi lär av andra och lär varandra!