

"Första hjälpen för alla"

Checklista

Under ett informationstillfälle

Använd listan här nedan som stöd under ett uppdrag.

Kom ihåg: Det du har att säga är viktigt!

Några tips:

- Var alltid förberedd!
- Sträck på dig!
- Andas med magen.
- Sök ögonkontakt - det förmedlar trygghet.
- Ge tid till pauser.
- Våga ta plats!
- Prata om det ni ska göra, inte om det ni inte ska göra.
- Hälsa välkommen och presentera dig själv.
- Fråga gärna om deltagarnas namn och använd dem.
- Ha "luft" i din planering, saker tar ofta längre tid än man tror.
- Förenkla! Förenkla! Förenkla!
- Det är ok att svara "Det vet jag inte, men jag ska ta reda på det och återkomma".
- Var inte rädd för att göra fel. Om något blev tokigt, så gör om!
- Var stolt över ditt uppdrag. Du bidrar till att rädda liv!
- Kom ihåg att du representerar Röda Korset och våra grundprinciper.

Kom också ihåg att:

- Använda "FÖRE"- och "EFTER"-formulären.
- Sätta på dig namnskylden och gärna även din t-shirt med Röda Korsets logotype.
- Att kopiera upp ordlistan. Den kan vara bra att ha för att översätta ord och viktiga begrepp.

Till sist: Ha roligt! Le och bjud på dig själv Du kommer att få mycket tillbaka!

EGNA ANTECKNINGAR