



# utbildning & rådgivning



*"Ingen är född till talare.  
Alla, även slipade politiker,  
måste träna för att få  
fram sitt budskap."*



**ELIZABETH VALENTIN** leder Citat Journalistgruppens utbildningserbjudande. Hon har en magisterexamen från Harvard University, Kennedy School of Government, och har arbetat med kommunikationsstrategier för såväl stora företag i Sverige som ideella organisationer och politiska kampanjer i USA.

## Bra kommunikation gör ditt arbete mer effektivt

Citat Journalistgruppen erbjuder skräddarsydda gruppkurser och personlig rådgivning inom redaktionell och strategisk kommunikation. Oavsett om du är informationschef eller företagsledare, skribent eller webbredaktör, har vi utbildningar som hjälper dig att få fram ditt budskap.

Tillsammans med våra erfarna lärare tränar du dig i att nå fram bättre när du kommunicerar.

*Flera av våra lärare har engelska som modersmål och många av våra kurser kan hållas på engelska.*

I vår kurskatalog hittar du allt från presentations- och medieträning till skriv- och fotokurser. Kurser som inspirerar och väcker engagemang samt hjälper dig att bli en mer effektiv kommunikatör och en bättre ledare.

*Elizabeth Walentin*

Elizabeth Walentin  
**CHEF FÖR UTBILDNING OCH RÅDGIVNING**  
08-588 331 73  
elizabeth.walentin@citat.se

# innehåll

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

- Bli en bättre skribent 6
- Bli en bättre redaktör 7
- Webbskolan 1:  
Skriv för webben 9
- Webbskolan 2:  
Sociala medier 10
- Bygg en framgångsrik  
informationsavdelning 11
- Kundtidningar som fungerar 12
- Interntidningar som fungerar 14
- Arbeta bättre med bild 15
- Foto för informatörer/reportrar 16

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION: WORKSHOPS

- Konsten att nå ut i media 19
- Editorial Branding: Kommunicera  
ditt varumärke 19
- Skapa en bild- och nyhetspolicy 20

## STRATEGISK KOMMUNIKATION

- Medierelationer 1: Så tänker journalister 22
- Medierelationer 2: Nå fram med  
ditt budskap 23
- Presentationsteknik: Våga stå på scen 25
- Låt inte krisen bli en katastrof 26
- PR och kommunikation i förändring 28

## STRATEGISK KOMMUNIKATION: WORKSHOPS

- Vägen till framgång  
– skapa ditt eget varumärke 30
- Integrerade media 30

## KONTAKTA OSS 32

**Redaktionell kommunikation**

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Bli en bättre skribent

### Halv-/heldag

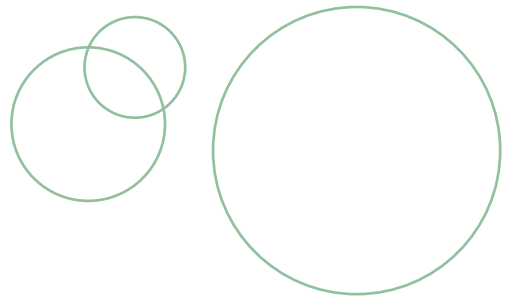
När du skriver vill du nå fram med ditt budskap. Vägen dit är den journalistiska metoden – oavsett om du skriver rapporter eller promemorior, texter till nyhetsbrev eller artiklar till kund- och personaltidningar. Du övar på att välja ut det viktigaste och att göra det krångliga förståeligt.

Kursen ger dig en grundutbildning i den journalistiska metoden och möjlighet att träna den praktiskt.

#### DU LÄR DIG

- Kommunikatörens roll
- Den journalistiska metoden
- Skriva kort och enkelt
- Välja det viktigaste i dina texter
- Formulera dig slagkraftigt
- Skriva en lockande inledning
- Undvika vanliga språkliga misstag

Kursen vänder sig till dig som använder det skrivna ordet i jobbet och som vill få konkreta tips och inspiration för att bättre nå fram till läsarna.



## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Bli en bättre redaktör


### Halv-/heldag

Du är redaktör eller informatör och får dagligen in texter som ska publiceras, ofta långa och krångliga. Vi lär dig att kritiskt granska texten utifrån läsarens perspektiv och att göra den mer lättillgänglig. Du övar på att välja ut det viktigaste och få texten kort och slagkraftig.

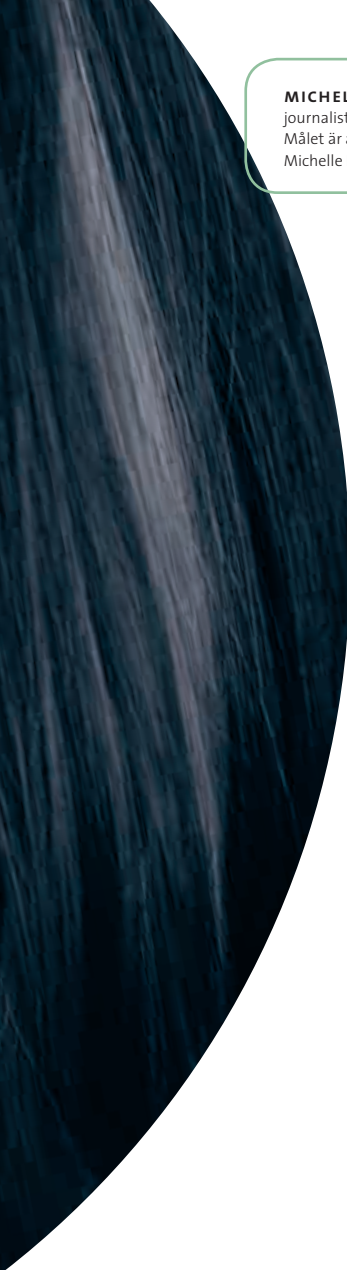
#### **DU LÄR DIG**

- Strukturera innehållet
- Den journalistiska metoden
- Förenkla ett krångligt språk
- Förkorta text och lyfta fram det viktigaste
- Nyhetsvärdering och val av vinkel
- Anpassa text till läsarens perspektiv
- Ingresser, rubriker och bildtexter

Kursen vänder sig till dig som skriver och redigerar text och som vill ha konkreta tips och inspiration för att bättre nå läsarna.



*“Can you convey a message in 15 seconds? This is how long web readers will spend on your text unless you give them a reason to keep reading.”*



**MICHELLE WALKDEN** älskar ord. Med flera års erfarenhet som journalist och redaktör i Australien ägnar hon sig nu åt att utbilda andra. Målet är att överföra en del av sin egen kärlek till språk till sina elever. Michelle leder skrivkurser, både enskilda och i grupp.

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Webbskolan 1: Skriv för webben

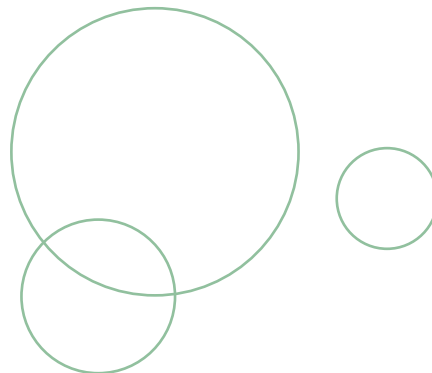
## Heldag

Varje dag produceras tusentals texter för tidningar, radio, tv, och webbplatser. De har en sak gemensamt: den som uttrycker sig tydligast har bäst chans att bli hörd. Genom att skriva för webben, inte bara lägga ut text, skapar du en framgångsrik webbplats som blir läst.

### DU LÄR DIG

- Skriva kort och enkelt
- Välja det viktigaste i dina texter
- Formulera dig slagkraftigt
- Skillnaden mellan webb och papper
- Den journalistiska metodens förtjänster på nätet
- Att använda metoden praktiskt på din arbetsplats

Kursen vänder sig till dig som skriver för webb och intranät på ett företag, inom en myndighet eller i en organisation.



# Webbskolan 2: Sociala medier

## Heldag

Tidigare var det experter som publicerade information – idag är var och en sin egen expert med uppgift att publicera och kommentera text och bild. Hur påverkar företagets möjlighet att nå sina mål med hjälp av sociala medier?

### DU LÄR DIG

- De vanligaste verktygen för arbete med sociala medier. Hur används de idag och vilka trender finns på sikt?
- Att strukturera innehåll för "web 2.0"
- Praktisk användning av sociala medier för att kommunicera företagets budskap, produkter och tjänster.
- Regler för blogg: Vad man bör undvika, vad den bör innehålla och hur man skriver
- Att använda sociala medier för att förstärka ett budskap

Kursen vänder sig till dig som vill utvecklas som webbredaktör.

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Bygg en framgångsrik informationsavdelning

### Halv-/heldag

Informations- och marknadsavdelningar får en allt viktigare roll i de flesta organisationer. Kunskap om hur man organiserar och hanterar stora informationsflöden är en förutsättning för framgångsrik kommunikation. På nyhetsredaktioner har man brottats med dessa frågor i generationer. Många framgångsrika informationsavdelningar har därför organiserat sig efter det redaktionella arbetssättet.

#### DU LÄR DIG

- Definiera ansvarsområden
- Svare bättre på interna och externa frågor
- Skapa en policy för nyhetshantering
- Omvandla komplicerad information till enkla budskap
- Bygga upp en bra gruppkänsla på avdelningen

- Skapa fungerande informationsflöden
- Undvika fallgropar

Kursen vänder sig till dig som arbetar på en informations- eller marknadsavdelning i en större organisation eller på ett företag.

**ROBERT SVENSSON** ansvarar för affärsområdet redaktionell produktion på Citat Journalistgruppen. Robert har mångårig erfarenhet av att arbeta med redaktionella koncept på titlar som Resumé, Amelia, Internet World, Damernas Värld och DV Man.

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Kundtidningar som fungerar


## Halv-/heldag

En framgångsrik kundtidning skapar mervärde, fördjupar relationer, stimulerar försäljning och stärker avsändarens varumärke. Framför allt blir den läst. Men hur når man dit? Vi tittar närmare på några framgångsrika exempel.

### DU LÄR DIG

- Definiera mätbara mål för tidningen
- Karaktärisera en målgrupp och dess medievanor
- Hitta ton, tilltal och form som når ut till din önskade målgrupp
- Varför vissa tidningar blir lästa och andra hamnar i pappersinsamlingen
- Jobba bättre med olika aktörer och hålla dig till budget

Den här kursen passar alla som redan har en kundtidning eller som funderar på att ta fram en sådan för att bättre nå ut till kunderna.



*”Utmaningen är alltid att hitta rätt ton, innehåll och redaktionell miljö för att nå ut till rätt målgrupp.”*



# Interntidningar som fungerar

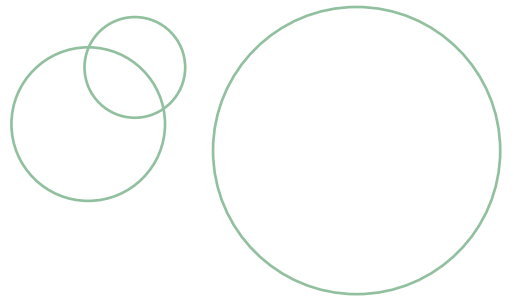
## Halv-/heldag

En interntidning ska bygga upp vi-känslan på ett företag, skapa delaktighet, väcka nyfikenhet och stärka organisationskulturen. Samtidigt ska den bidra till effektiviteten i informationsarbetet. Hur lyckas vi bäst med detta? Vi tittar på framgångsrika exempel.

### DU LÄR DIG

- Välja nyheter som motiverar och stimulerar medarbetare
- Hantera känslig information med hjälp av en nyhetspolicy
- Hitta balansen mellan medarbetares och företagsledningens intressen
- Skapa en snygg tidningsdesign
- Jobba bättre med olika aktörer och hålla dig till budget

Den här kursen passar alla som redan har en interntidning eller som funderar på att ta fram en.



## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Arbeta bättre med bild

## Heldag

Bilden är det första vi ser i tidningen eller på webben. En bild anger tonen i en artikel, men är trots detta ofta lågt prioriterad i det redaktionella arbetet. Under kursen går vi igenom bildens roll och funktion i en tidning, trycksak eller på webben. Vi tittar på bildjournalistikens grunder och lär oss vad som gör en bra bild, hur man väljer bilder samt bildens samspel med rubrik och layout.

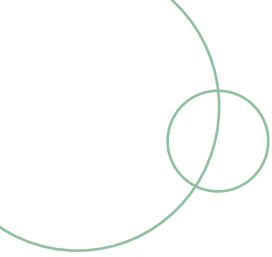
### DU LÄR DIG

- Bildens olika budskap
- Bildens roll i layout, samspel med rubrik
- Grundläggande bildteori och komposition
- Olika typer av bilder och när de fungerar bäst
- Bildpolicy som verktyg

Bildsökning på bildbyråer

Upphovsrätt

Kursen vänder sig till dig som väljer bilder i trycksaker, personaltidning eller på webben.



**LARS HOLMQUIST** har lång erfarenhet av tidningsproduktion, trycksaker och webb. Lars har arbetat som fotograf och layoutchef på lokaltidning och varit produktionschef på reklambyrå. De senaste åren har Lars varit lärare på Citat. Journalistgruppens bildkurser och workshops om redaktionell utveckling och integrerad kommunikation.

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION

# Foto för informatörer /reportrar

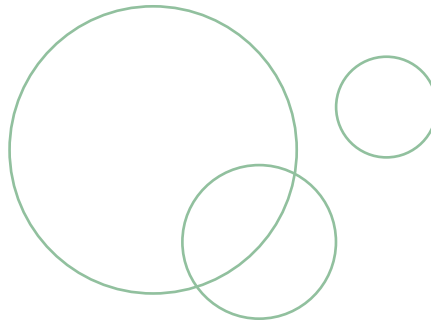
### Heldag

Som informatör eller reporter måste du ofta ta egna bilder, något som ibland kan kännas som ett nödvändigt ont. Här får du tips på hur man tar bättre bilder. Du får uppgifter att plåta och du får respons på dina bilder.

#### DU LÄR DIG

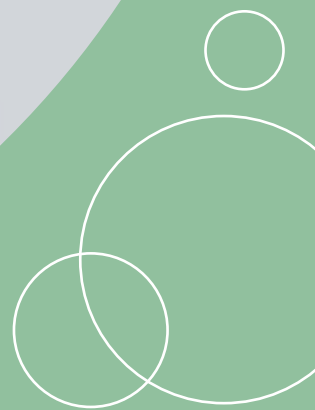
- Grundläggande bildteori
- Bildkomposition
- Olika typ av bilder, när fungerar de bäst
- Tio tips för att ta bättre bilder
- Skärpedjup, brännvidd, bildupplösning

Kursen är anpassad till dig som fotograferar i ditt jobb men saknar grundläggande fotokunskap.





*”Bilden är det första vi tar till oss, men är ofta det som planeras i sista stund.”*



# Redaktionell kommunikation workshops



## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION: WORKSHOPS

# Konsten att nå ut i media

### Workshop (två timmar)

Mediebruset ökar och kampen om kunden hårdnar. Genom att presentera vårt budskap i en redaktionell miljö, antingen genom webb, tidning eller PR har vi möjlighet att fördjupa relationen till målgruppen samtidigt som vi öppnar för dialog med våra kunder/anställda. Vi tittar på framgångsexempel inom branded media, programming, kundtidningar och pr.

# Editorial Branding: Kommunicera ditt varumärke

### Workshop (två timmar)

Den journalistiska metoden har bidragit till utvecklingen av några av de senaste seklers starkaste varumärken. Med hjälp av redaktionell kommunikation i olika kanaler kan vi fylla varumärken med innehåll – kött, blod och känslor. Vi går igenom några framgångsrika exempel från stora varumärkes- och positioneringsarbeten.

## REDAKTIONELL KOMMUNIKATION: WORKSHOPS

# Skapa en bild- och nyhetspolicy

### Workshop (två timmar)

Effektiv informationsspridning börjar med en bild- och nyhetspolicy. Vilka slags bilder och nyheter passar just er tidskrift eller webb och vilka bör ni avstå från och varför? Vi tar det från grunden och visar enkelt, steg för steg, hur man bygger upp en lyckad bild- och nyhetspolicy.

# Strategisk kommunikation

# Medierelationer 1: Så tänker journalister

## Halvdag

För att lyckas med dina mediekontakter måste du veta hur journalister tänker. Du måste förstå deras drivkrafter, veta vilka krav du kan ställa på dem och vilka krav de kommer att ställa på dig. Relationer med massmedier kräver ömsesidig respekt. Den här kursen lär dig vilka grundprinciper som styr samspelet med medier.

### DU LÄR DIG

- Journalisters drivkraft och arbetsvillkor
- Mediernas uppdrag, bland annat att kritiskt granska makten
- Journalisters roll och uppgift
- Pressens etiska regler och dina rättigheter

- Kartlägga relevanta mediekontakter
- Se vad andra har gjort bra och dåligt – klassiska misstag och goda förebilder

Kursen vänder sig till dig som vill känna dig säkrare i kontakter med medier.

## STRATEGISK KOMMUNIKATION

# Medierelationer 2: Nå fram med ditt budskap

### Halv-/heldag

Precis som en löpare tränar inför en tävling behöver du träna inför ett möte med medier. Det gäller att vara förberedd på besvärliga frågor och intervjusituationer och samtidigt kunna få fram ditt budskap. Under kursen blir du intervjuad minst två gånger framför en tv-kamera – med frågor som är relevanta för din verksamhet. Intervjuerna analyseras och diskuteras i grupp.

#### DU LÄR DIG

- Att stå framför kameran
- Att få sagt det du vill
- Intervjuteknik
- Hur man förbereder sig inför en tv-intervju
- Att hantera nervositet

- Vad man ska absolut inte ska göra

Kursen vänder sig till dig som vill känna dig säkrare i kontakter med medier och i intervjusituationer framför kamera. Det är en fördel om du har gått Citat Journalistgruppens kurs "Medierelationer 1".



*”Att stå framför kameran är en möjlighet att komma närmare målgruppen. Det är en dialog med tittarna.”*

**DODI AXELSON** har jobbat i tio år som journalist, bland annat för radio och som programledare på tv. Under de senaste sex åren har hon undervisat i presentationsteknik och medierelationer för stora företag och organisationer. Dodi har studerat balett och teater och använder sin scenerfarenhet till att skapa mer liv i sina presentationer.

## STRATEGISK KOMMUNIKATION

# Presentationsteknik: Våga stå på scen

### Heldag

De flesta av oss gör presentationer. Vi framför vårt budskap inför stora och små grupper, på konferenser, i möten eller i säljsamtal. Presentationen är ett av våra mest effektiva verktyg för att påverka människor.

Men alla tycker inte att det är lätt, naturligt och lustfyllt att göra presentationer. Ibland kan steget från den skärpande nervositeten till den förlamande rädslan vara alltför kort.

Ingen är född till talare, men med träning kan man bli säkrare på scenen. Citat Journalistgruppens populära kurs i presentationsteknik ger dig såväl teoretisk kunskap som praktiska råd. Du får hjälp att snabbt bli en bättre och tryggare presentatör.

#### DU LÄR DIG

- Retorik - konsten att övertyga
- Formulera dig effektivt
- Strukturera och disponera innehåll
- Framförande: tal och röstteknik, kroppsspråk

- Skapa kontakt med publiken
- Känna dig trygg och säker inför publik

Kursen passar dig som gör presentationer i stora eller små sammanhang och vill förbättra din teknik.

**EMMA AGNEBORG** har mångårig erfarenhet av förändringskommunikation, bland annat från bolag inom läkemedel, bank, och telekom. Hon vet vad som behövs för en lyckad förändringsprocess och vad som krävs av en ledare i en krissituation. Under hennes kurser och workshops delar hon med sig av sina kunskaper.

## STRATEGISK KOMMUNIKATION

# Låt inte krisen bli en katastrof


## Halv-/heldag

Små och stora kriser kan hända när man minst anar det. Det kan vara en ledare som hoppar av eller en olycka som drabbar flera personer. Genom att vara förberedd kan man undvika en katastrof och förhindra att företagets varumärke skadas. Bra kommunikation har avgörande betydelse.

### DU LÄR DIG

- Journalisters drivkraft och arbetsvillkor
  - Planera inför en eventuell kris
  - Identifiera tänkbara kriser, stora som små
  - Svara på det oförutsedda – träning genom krisscenario
- Se vad andra har gjort bra och dåligt – klassiska misstag och goda förebilder

Kursen passar dig som leder eller deltar i kommunikationsstrategin i händelse av kris.



*”Respektera att förändring tar tid – men kontrollera processen genom engagerade ledare och tydliga budskap.”*

## STRATEGISK KOMMUNIKATION

# PR och kommunikation i förändring

### Halv-/heldag

Förr eller senare inträffar en förändring i din organisation som påverkar medarbetare eller kunder. Det kan vara allt från nedskärning till ombildning, ett nytt kontor eller en ny produkt.

Ibland går det bra, men ofta faller förändringsarbete på dålig kommunikation. Otydligt syfte, felaktig retorik och dålig psykologisk insikt kan stjälpa de bästa föresatser. För att lyckas krävs planering, ett väl organiserat genomförande samt uthållighet i det kommunikativa arbetet.

#### DU LÄR DIG

- Vanliga reaktioner vid förändring
- Kommunikationens olika faser
- Hur man motverkar rykten
- Vilka kanaler du kan använda
- PR-strategi vid förändringen

- Se vad andra har gjort bra och dåligt – klassiska misstag och goda förebilder

Kursen passar dig som ansvarar för eller medverkar i en organisations PR- och kommunikationsarbete vid förändring.

# Strategisk kommunikation workshops

## Vägen till framgång – skapa ditt eget varumärke

### Workshop (två timmar)

Politiker vet hur viktigt det är att skapa ett eget varumärke – för att få ut sina budskap och att samspela med media. Det är något vi alla kan lära av och applicera på vår egen verksamhet. Vi går bakom kulisserna på amerikanska valkampanjer och ger spännande exempel på hur man driver en lyckad politisk kampanj och profilerar en kandidat.

## Integrerade media

### Workshop (två timmar)

När kommunikationsstrategin väl är klar är nästa fråga hur du ska kommunicera dina budskap. Olika kanaler har olika fördelar. Knepet är att veta hur de kan integreras så att effekten blir optimal. Vi visar hur man får olika kanaler att samverka och går igenom såväl traditionella kanaler som webb, video och tidningar som den senaste tidens utveckling på mediamarknaden. Kursen tar upp flera framgångsrika exempel.



**UR VÅRA KURSUTVÄRDERINGAR**

*”Bra exempel och grundmetodik som verkligen kan överföras i vardagen.”*

*”Bra tempo. Bra balans mellan lyssnande och egen aktivitet.”*

*”Jag är imponerad av såväl upp-  
lägget som alla proffsiga lärare.”*

*”Måste säga att det är den  
bästa jag varit på.”*



# Kontakta oss

Kontakta oss så kan vi tillsammans komma fram till hur ett bra kursinnehåll kan se ut för dig och din organisation.



**Elizabeth Walentin**

Chef för utbildning  
& rådgivning

08-588 331 73  
elizabeth.walentin@citat.se



**Alexandra Carback**

Affärsutvecklare

08-588 330 22  
alexandra.carback@citat.se



**Lars Holmquist**

Affärsutvecklare

08-588 331 77  
lars.holmquist@citat.se

**citat**   
**journalistgruppen**

Box 30159, 104 25 Stockholm, telefon växel 08-610 20 00, fax 08-610 20 90  
Besöksadresser: Strandbergsgatan 20 (Stadshagen) och Knarrarnäsgatan 7 (Kista)  
www.citat.se