

# Audition – ditt jobbintervju

---

<b>FORBEREDELSE</b>	<b>2</b>
<b>MANUS</b>	<b>2</b>
<b>STRESSMESTRING</b>	<b>2</b>
<b>UNNGÅ SELVSABOTASJE</b>	<b>2</b>
<b>AUDITIONDAGEN</b>	<b>3</b>
<b>"FORTELL LITT OM DEG SELV" ...</b>	<b>3</b>
<b>IKKE GJØR DETTE PÅ EN AUDITION!</b>	<b>3</b>
<b>TIDEN ETTER EN AUDITION</b>	<b>4</b>

## Forberedelser

- Øv foran kamera, ikke speil!
- Les replikkene høyt – og gjerne øv på litt forskjellige fremføringer
- Finn din stil – om noe føles unaturlig, gjør det du er mer komfortabel med.

## Manus

- Les gjennom hele manuset, ikke bare din egen replikk
- Ikke pugg! Bruk heller **teknikk for å huske replikker**:
  - Les manuset en gang
  - Legg det fra deg og gjør noe helt annet i minst 30 min
  - Les manuset en gang til
  - Gjenta om nødvendig
- Øv gjerne med en motspiller, og husk å kommunisere!
- Om manuset uteblir, kan du forvente en av følgende:
  1. Å presentere deg / fortelle om deg selv
  2. Ta regi, dvs at du blir bedt om å gjøre noe spesielt eller får en replikk der og da
  3. Improvisere – snakke fritt rundt ett tema eller gjøre noe spontant

## Stressmestring

- Tving pulsen ned, for å avverge en stressreaksjon som i verste fall kan utløse angst
  - Pust rolig 4 ganger, tell gjerne til 5 eller det som er naturlig for deg, på hver inn- og utpust
  - Kan gjentas opp til 10 ganger per dag, når du føler du trenger det
  - Praktisk dagen før en audition

## Unngå selvsabotasje

Underbevisstheten, eller "det ubevisste sinn", forstår ikke forskjellen på fantasi og virkelighet. Derfor kan du lure hjernen til å tro nesten hva som helst, og bruke det til din fordel:

- Se for deg at du allerede har gjort en eller flere auditions og gjennomført med glans
- Si til deg selv, "dette har jeg greid før og greier det igjen".
- Fake it till you make it!



## Auditiondagen

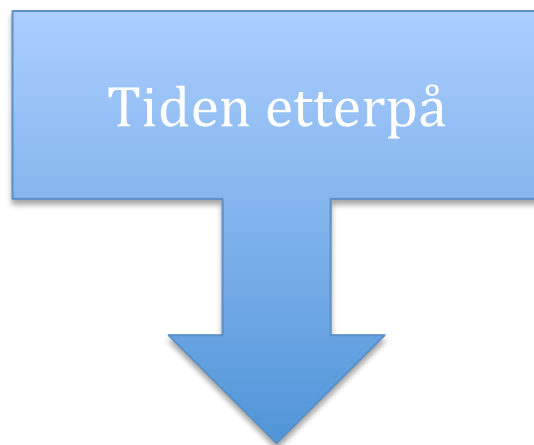
- Kle deg passende for rollen, men ikke overdriv med kostyme
- Dropp rekvisitter (mobiltelefon er OK dersom scenen innebærer en telefonsamtale)
- Kom tidlig nok til å rekke å nullstille deg og stresse ned
- Legg alt negativt utenfor – og gi et godt førsteinntrykk.

### ”Fortell litt om deg selv”...

- Her ønsker caster å bli bedre kjent med deg som person.
  - Hvem du er (navn, alder, yrke osv)
  - Hobbyer, fritid og interesser
  - Det som ikke står i din CV
- Du trenger ikke å fortelle dette:
  - At du trives foran kamera – dette er jo en selvfølge siden du står der!
  - Roller du har spilt – dette står allerede i din CV
  - Hvor kjip dag du har hatt eller annet negativt

### Ikke gjør dette på en audition!

- Unnskyldninger, som ”Beklager, jeg glemte replikken” eller bortforklaringer
- Negativt snakk
- Snu ryggen til kamera – uansett om scenen innebærer en del bevegelse, pass på at du alltid beveger deg slik at kameraet ser deg forfra
- Si eller vis at du er nervøs – benytt heller stressmestringsteknikken rett før
- Vær desperat – be om å få rollen, spør hva de synes osv. Høyst uprofesjonelt!



## Tiden etter en audition

- Gi deg selv en konstruktiv vurdering
- Ikke døm deg selv!
- La det ligge – ikke se konstant på mobilen i påvente av en SMS, mail eller telefon
- Fikk du ikke rollen?
  - Det var ikke din feil, ikke bebreid deg selv
  - Mange faktorer spiller inn for hvem som får rollen til slutt
  - Ikke gi deg!