

VARMUUTTA JA ROHKEUTTA ESIINTYMISEEN

- ESIINTYMISKOULUTUS
JÄNNITTÄJILLE

Jutta Laino-Tabell

www.ohjaamoon.fi

Seuraa Somessa @ohjaamoon



JUTTA LAINO-TABELL

- Puheviestijä, aikuiskouluttaja, draamapedagogi, työnohjaaja, järjestöosaaja
- Kouluttajana yli 23 vuotta, joista 16 vuotta koulutus- ja ohjausalan yrittäjänä **Ohjaamossa** sekä **Osaava koulutukset:** opintopisteytettyjä useamman päivän kokonaisuuksia.
- Työnohjaaja STOrY (2013)
- Johtamis- ja strategiatyötä sekä vapaaehtoistoiminnan kehittämistä järjestöissä toiminnanjohtajana
- Draamakasvatuksen vastuupettaja Jyväskylän avoimen yliopiston perusopinnoissa vuodesta 2009
- Kirjastojen kanssa yhteistyötä vuodesta 2007
- Täydennyskoulutukset: voimauttava valokuvaus, ratkaisukeskeinen taideterapia, Yritysjohtamisen erikoisammattitutkinto, Jännittäjäryhmän ohjaaja
- Harrastukset: Tarinateatteri
- Vapaaehtoistyö: Doulana toimiminen ja vaativa vauvatyö Ensi- ja turvakodilla
- Erityistaito: neliapiloiden löytäminen



OSAAVA[®]
koulutukset



Seuraa somessa: @ohjaamoon

TAVOITTEET

- Vahvistaa jokaisen omaa viestijäkuvaa
- Tarjota ymmärrystä esiintymisjännityksestä ja työkaluja esiintymisjännityksen hallintaan.
- Antaa työvälineitä omien esiintymistaitojen vahvistamiseen



VIESTIJÄKUVA

- Viestijän käsitys itsestään viestijänä
- Vaikuttaa siihen, miten kokee erilaiset vuorovaikutustilanteet kuten esiintymisen





JÄNNITTÄMINEN

- Jännittäminen on yleistä, yli 70 % on jännittänyt suoritus- tai haastetilannetta kuten esiintymistä, työpaikkahaastattelua, kilpailutilannetta jne.
- On normaalia jännittää haastetilanteissa, joten jännityksestä ei tarvitse vapautua
 - Epävarmuuden tunne kertoo siitä, että tunne-elämä toimii normaalilla tavalla
 - Tavoitteena on oppia sietämään jännitystä ja valjastamaan se hyötykäyttöön
 - Jännityksestä ei näy ulospäin kuin 10-15%, siksi oma kokemus usein erilainen kuin vuorovaikutuskumppanin tai yleisön

JÄNNITTÄMINEN



- Ennemmin hiukan ylivirittäytynyt esiintyjä kuin lamaantunut
- 1. Ylivireystila: sympaattinen hermosto on aktiivinen
 - Taistelu-pako-puolustautuminen
- ↕
- 2. Sosiaalisen liittymisen tila: Sympaattinen ja parasympaattinen ovat tasapainossa
 - Innostunut, luottavainen, rentoutunut
- ↕
- 3. Alivireystila: Vaguksen takajuokse aktiivinen
 - Vireyden ja kiinnostuksen puute, lamaantuminen



SELITYKSIÄ ESIINTYMIS- JÄNNITYKSELLE

- 1) Uhkaavassa tilanteessa elimistö valmistautuu maksimaaliseen suoritukseen tuottamalla lisää adrenaliinia
 - ylitulkinta tai ylivireytyminen
- 2) Esiintymiseen liittyvät tunteet aiheuttaa jännityksen
- 3) Orientaatiolla suuri merkitys: suoritus vai vuorovaikutus

MITEN JÄNNITYKSEEN VOI VAIKUTTAA?

Etukäteen

- Tunnista oma jännityksesi ja sen ilmenemismuodot
 - ▶ Hyväksy se
- Selkiytä omaa esiintyjä- ja viestijäkuvaa. Pohdi mitkä kokemukset, tilanteet, palautteet jne. ovat vaikuttaneet sen rakentumiseen? Pyri muistamaan myös + - kokemukset
- Valmistaudu hyvin niin sisällöllisesti kuin henkisesti.
- Pyri tulkitsemaan vireystilan nousu myönteisesti
- Tee syvähengitysharjoituksia ja rentoutumisharjoituksia (ohjeita löytyy netistä ja kirjastosta)
- Tee POSITIIVISIA mielikuvaharjoituksia
- Tutustu paikkaan etukäteen
- Varmista, että kaikki on esiintymisessä kunnossa: materiaalit, havaintovälineet, oma pukeutuminen, esim. vesilasi, pastillit jne.

Paikan päällä

- Keskustele jonkun paikan päällä olevan kanssa
- Keskity vuorovaikutukseen eli siihen miten asia menee perille, miten se menisi paremmin (ennemmin kuin miltä näytän, näkyykö jännitys, entä jos epäonnistun...)
- Muista kontaktin merkitys. Katso ensin vaikka yleisön yli takaseinään tai vaikka vain yhtä henkilöä. Jo tästä yleisölle syntyy tunne kontaktista.
- Käytä huumoria
- Salli itsellesi myös erehdykset, virhearvioinnit, pienet epäonnistumiset. Huonoista kokemuksista voi vain oppia.
- Ennen kaikkea hakeudu esiintymistilanteisiin ja hanki kokemusta!
- Muista, että kaikki jännittää!

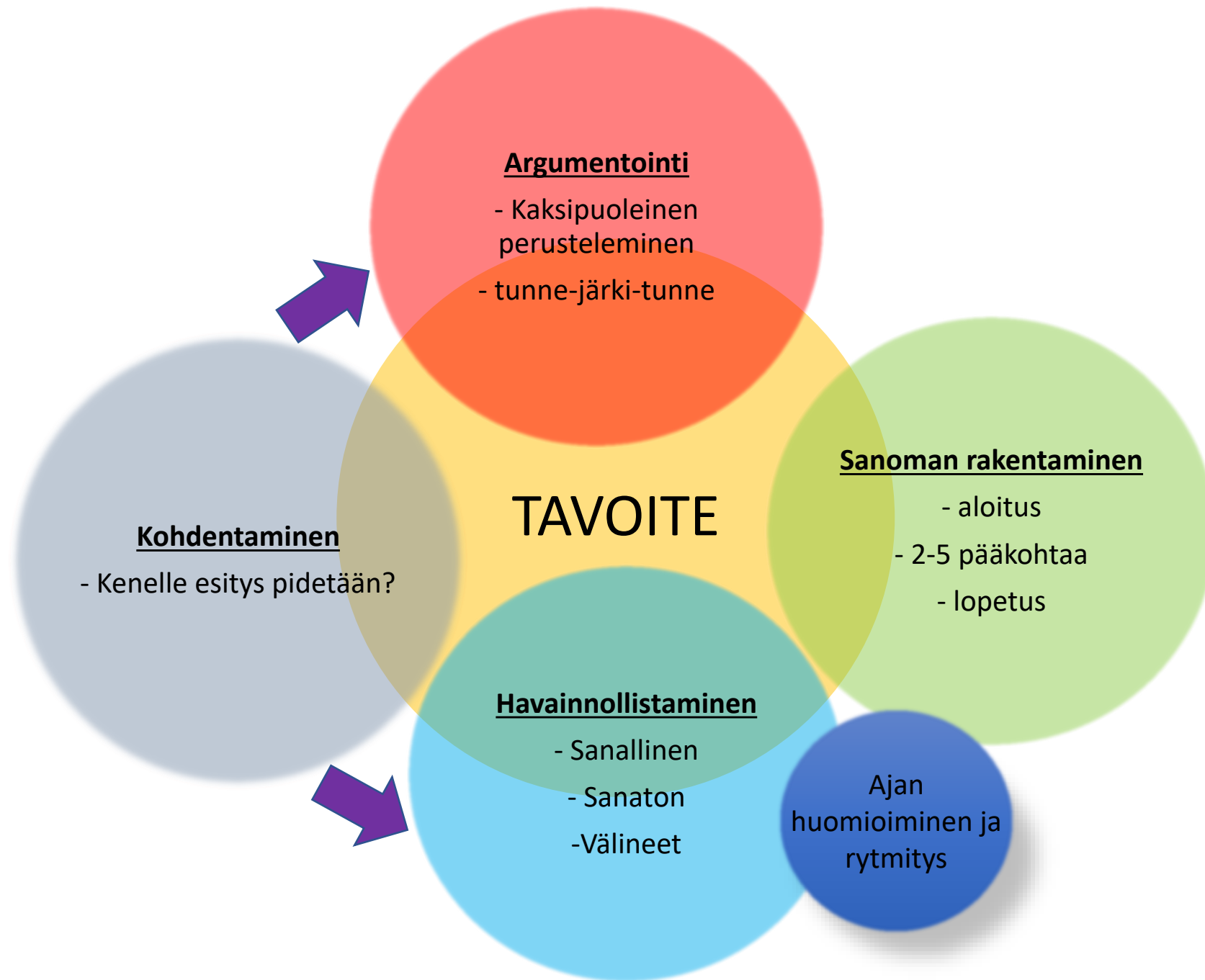
MISTÄ RAKENTUU HYVÄ ESIINTYMINEN?

2/3 SISÄLLÖSTÄ

- Pääpaino hyvässä esiintymisessä on sisällöllä eli sillä, miten esitys on rakennettu
- Valmistautumalla voit vaikuttaa esiintymiseen
- Sisällön rakentaminen ja sen hallinta tuo varmuutta esiintymiseen

1/3 ESIINTYMISESTÄ YLEISÖN EDESSÄ

- Vähemmän on merkitystä sillä, miten yleisön edessä esiinnyttäen
- Tärkeintä on kontaktin rakentuminen ja se, että asian saa välittymään yleisölle
- Kontaktin kautta syntyvä vuorovaikutus tukee myös esiintyjää



TAVOITTEET

- Mitkä ovat esityksesi tavoitteet? Mihin esityksellä pyritään?
 - Ymmärtäminen ja asian omaksuminen sekä oppiminen tehostuu ja helpottuu, kun tavoitteet kohtaavat osallistujan tarpeet: voitko kartoittaa tätä osallistujilta, tilaajalta, tilaisuuden järjestäjältä?
 - Luvatkaa osallistujille etukäteen vain se minkä voitte lunastaa
- Tavoitteet vaikuttavat kaikkeen muuhun esityksen suunnitteluun ja niiden pitäisi olla sidoksissa mm. sisällön rajaamiseen, havainnollistamiseen ja mahdollisesti käytettäviin menetelmiin.

KOHDENTAMINEN

- Etukäteen: ota selville / pohdi / arvioi
 - Ikä, sukupuoli, koulutus, ammatti, kulttuuritausta jne.
 - Kiinnostus, tarpeet, tiedot, asenteet, arvot, uskomukset, kokemukset jne.
- Esityksen aluksi voit myös tarvittaessa kartoittaa vielä osallistujien tietoja, kokemusta, osaamistasoa, tarpeita.
 - Mukauta tai painota sisältöjä vielä sen verran kuin pystyt
- Miten voit kohdentaa juuri tälle yleisölle?
 - Kuuntelumotivaation synty ja pysyminen. Tästä on hyötyä!
 - Vaikuttaa erityisesti havainnollistamisen keinoihin ja argumentointiin

”Jokaiselle jotakin, enemmistölle eniten”



KIINNITÄ
HUOMIOTA
SIIRTYMIIN JA
RYTMITYKSEEN

MIELENKIINTOA
HERÄTTÄVÄ
ALOITUS

LOOGISESTI
ETENEVÄT

2 - 5

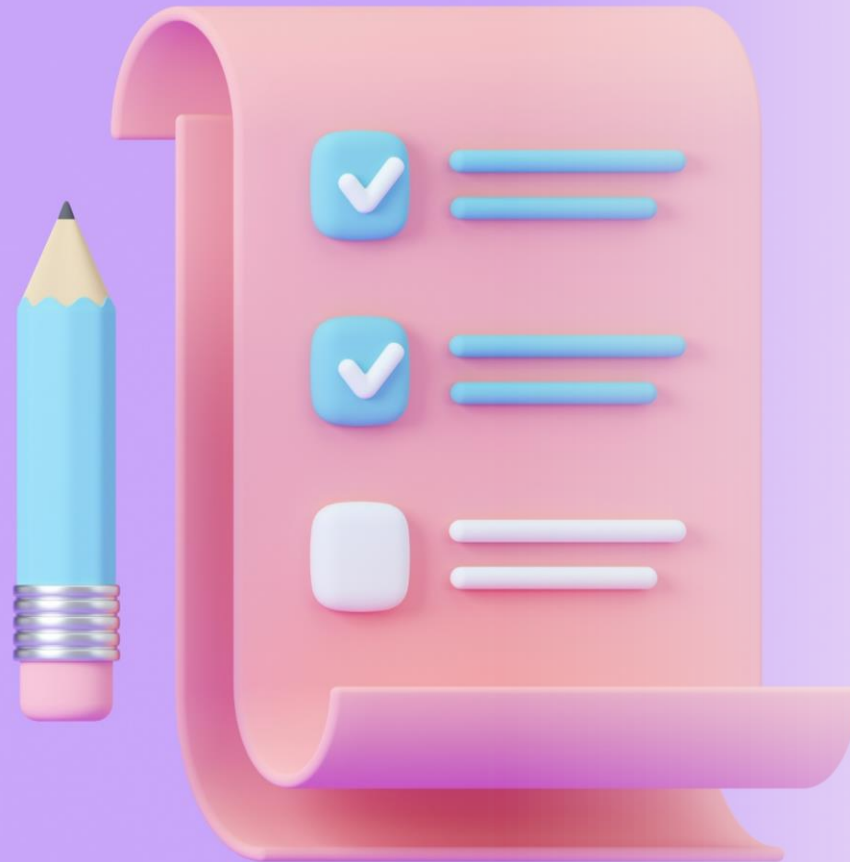
PÄÄKOHTAA

KOKOAVA
LOPETUS

HALUANKO
KÄYTTÄÄ JOITAKIN
HARJOITUKSIA,
KESKUSTELUTTAA
TAI ANTAA TILAA
KYSYMYKSILLE

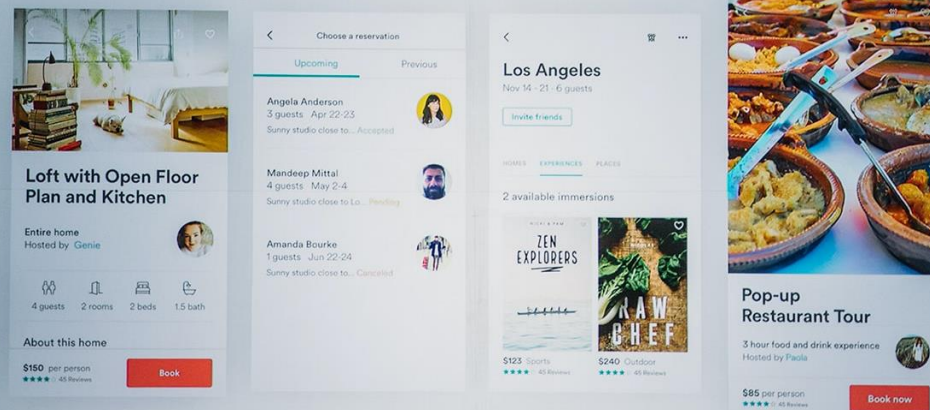
ESITYKSEN RAKENTAMINEN SANOMAN RAKENTAMISEN
KAAVAN MUKAAN

TUKENA TUKISANALISTA



- Sanoman rakentamisen avulla on helppo rakentaa tukisanalista
- Älä siis kirjoita koko esitystä sanasta sanaa, äläkä opettele esitystäsi ulkoa. Luota omaan osaamiseesi!
- Max. A5 kokoinen lappu, paksuhkoa paperia mielellään
- Käytä kuin suorien lähetysten juontaja
 - yksi asia/kokonaisuus/esimerkki tai tarina tms. per lappu

Mieti uusia tapoja havainnollistaa!



HAVAINNOLLISTAMINEN

- Keinot
 - sanallinen
 - sanaton
 - välineellinen
- Huomioi kohdentaminen, käytössä oleva aika sekä rytmitys

POWERPOINT EI OLE TELEPROMPTERI

- "6 X 6"
 - Vähän tekstiä: älä käytä sitä "muistiinpanoina"
- Yksi idea kerrallaan
- Tyydytkö peruspohjaan? Organisaation pohjat?
- Powerpointin omat suunnittelumallit
 - erilaisia kuvan asetteluita
- Tarvitsetko Powerpointia ylipäätään?



Loft with Open Floor Plan and Kitchen

Entire home

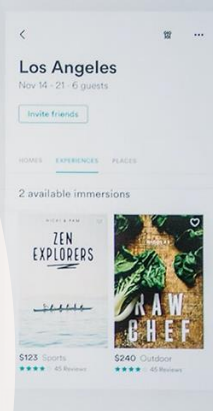
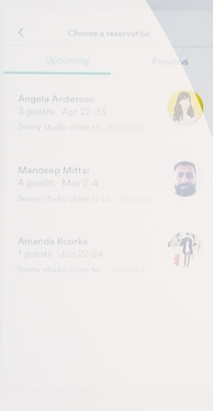
4 guests · 2 rooms · 2 beds · 1.5 bath

About this home

\$150 per person

4.5 (10 reviews)

Book



VALMISTAUTUMISEN TSEKKAUSLISTA

- **Tavoitteet:** Mihin pyrit?
- **Kohdentaminen:** Mikä on yleisösi? Kuinka voit huomioida heidät esityksessäsi?
- **Jäsentely:** Miten rakennat esityksesi?
- **Havainnollistaminen:** Kuinka teet esityksestäsi mielenkiintoisen ja mieleenpainuvan?

Täydennä itsellesi lauseet

1. Mistä aiheesta pidät esityksesi: **PIDÄN ESITYKSENI AIHEESTA**
2. Mikä on kohderyhmäsi: **ESITYKSENI OSALLISTUJAT OVAT**
3. Koulutuksen tavoitteet ja pääkohdat saat kerrottua täydentämällä lauseet:

ESITYKSEN KESKEISET TAVOITTEET OVAT...

**ESITYKSENI JÄLKEEN KUUNTELIJAT TIETÄVÄT ETTÄ /
OSAAVAT / YMMÄRTÄVÄT**


CHECKLIST





LUOTETTAVUUSVAIKUTELMA

- ❖ Asiantunteva
- ❖ Miellyttävä
- ❖ Energinen
- ❖ Varma
- ❖ Rehellinen
- ❖ Arvostettu henkilö
- ❖ Samanlaiset asenteet
- ❖ Siisti ulkoasu



Oma asenne
ja innostus

Kehonkieli

Katse, ilmeet,
eleet ja asennot

Kontaktin
rakentaminen

Äänenkäyttö ja
vivahteisuus

Elävöittäminen ja
rytmitys

Liikkuminen ja
tilan käyttö

LUNASTA PAIKKASI!

- Ota vahva ja selkeä kontakti heti alussa
 - Vuorovaikutus auttaa myös sinua
- Anna perusteet miksi juuri sinä olet esiintyjänä
- Ole innostunut ja vahvasta kuuntelumotivaatiota
 - Osoita hyötyä mitä esityksestä on saatavissa: miksi kannattaa kuunnella
 - Luo rytminvaihteluita: taukoja, äänenpainotuksia, esimerkkejä, tarinoita, kysymyksiä jne.
- Vie asiat käytäntöön, esitele niitä konkreettisten esimerkkien kautta
- Elävöitä, liiku ja ota tila haltuun
 - **Luonnolliset** eleet ja liikkuminen tuo esiintymiseen dynamiikkaa ja lieventää usein jännittämistä



Kokeilkaa itsekseenne (peilin edessä, nauhoittaen tai kuvaten) oman esityksenne osalta havainnollistamista ja elävöittämistä. Esittäkää oma esimerkki tai tarina tai havainnollistamisen keino, jota olette ajatelleet käyttää.

Kokeilkaa ja harjoitelkaa erilaisia tapoja esim. kertoa tarina ja kuvittaa äänellä esimerkkejä. Miten kehonkieli tulee mukaan?

Esiintykää sitten jollekin yleisölle (perheenjäsen, ystävä, kollega tai vaikka lemmikki) ja kiinnitä erityisesti huomiota kontaktin syntymiseen sekä elävöittämiseen.

Pyydä yleisöltäsi palautetta, mikä toimii ja mikä ei? Minkälaisia vaikutelmia syntyi?

OMAA HARJOITTELUA: ELÄVÖITTÄMINEN JA HAVAINNOLLISTA- MINEN

ESIINTYMINEN ETÄNÄ

- **Tekniset asiat**

- Varmista, että tilasi on rauhallinen ja valaistus on kunnossa
 - Valo mieluiten edestäpäin (vinkki: kirkasvalolamppu).
 - Vältä takaa tulevaa valoa esim. ikkunaa! Ei myöskään suoraan ylhäältä päin tulevaa valoa, joka tekee kasvoihin varjoja.
 - Varmista, että äänet toimii ja että taustahälyä ei tulisi
- Mieti minkälaisen taustan haluat, minkälaisen tunnelman rakennat? Onko käytössä organisaation tausta?
- Selkeä vaatetus
- Perkaa tietokone 😊 eli poista turhat välisivut, tiedostot ja ohjelmat. Helpottaa tiedostojen jakoa ja tuo selkeyttä.
-
- Ota esitysmateriaalit auki oikeassa muodossa sekä osallistujille mahdollisesti esityksen aikana jaettavat tiedostot ja dokumentit valmiiksi.



ESIINTYMINEN ETÄNÄ

- **Tekniset asiat**
 - Muistuta teknisistä asioista ja etiketistä alussa myös muita
 - Käytännönasiat: kamera ja mikki: onko auki vai kiinni vai miten toimitaan.
 - Milloin on aikaa kommenteille, kysymyksille ja mitä kautta. Pyydetäänkö puheenvuoroa jne.
 - Esim. pidätkö tauon joka asiakokonaisuuden jälkeen? Onko paras jos kysymyksiä laitetaan vapaasti chattiin ja milloin niitä käsitellään jne.
 - Mieti millä teknisillä keinoilla/ohjelmilla voisit osallistaa.
 - Jos käytät eri ohjelmia esim. Mentimeteriä, Padletia tms. tee kyselyt tai työskentelypohjat valmiiksi.
 - Linkit kannattaa kopioida erilliseen tekstitiedostoon, josta saat ne nopeasti kopioitua esim. chattiin.
 - Mieti myös ryhmäjakojen tarve etukäteen, minkäkokoisissa ryhmissä on paras, vaihdetaanko ryhmiä jne.



ESIINTYMINEN ETÄNÄ

- Esiintyminen
 - Mene ajoissa linjoille
 - Mieti, miten voit jutustella, emännöidä/isännöidä tilaisuutta epävirallisesti ja luoda tunnelmaa
 - Kehtaa olla kamerassa
 - Kontakti: Esiintyjänä katso kameraan
 - Esiinny kuin edessäsi olisi salillinen ihmisiä
 - Selkeys ja rauhallisuus on etänä tärkeää, mutta vältä monotonisuutta



ESIINTYMINEN ETÄNÄ

- **Esiintyminen**
 - Sanaton viestintä keskittyy vahvasti ilmeisiin ja ääneen, eleetkin rajoitetusti usein
 - Muista, että tunnetilat tarttuvat myös virtuaalisesti – ole innostunut niin se tarttuu. Voit käyttää huumoria ja rentoutta, jos sopii tilanteeseen.
 - Aika ja hiljaisuuden sietäminen sekä tauotus
 - Vinkki: voisitko seisoa?
 - Vinkki: varaa muistiinpano välineet valmiiksi. Helpottaa harjoitusten purkuun liittyviä tilanteita jne.



ESIINTYJÄN ILMAISUTAITO



”Jännityksen tehtävä on auttaa ja tsempata hyvään suoritukseen. Ja siitä ei näy ulospäin kuin pieni osa”

Ei ole olemassa yhtä ideaalia, täydellistä esiintyjää. Parhaimmillaan esiintyminen on kun sen tekee omana itsenään, omalla persoonallaan, oman näköisesti”

”Tärkeintä ei ole mitä ne ajattelevat minusta, vaan miten saan asiani välittymään ja yleisön vakuuttumaan asiastani”

”Elävöitetty ja hyvin rytmitetty esitys ylläpitää kiinnostusta”

”Esiintyminen on vuorovaikutusta, parhaimmillaan se on yhteinen kokemus!”



Jutta Laino-Tabell

p. 0400 749217

www.ohjaamoon.fi

www.osaavat.fi

OHJAAMO® on koulutusalan yritys, joka toteuttaa laaja-alaisesti täydennyskoulutusta; viestintä- ja vuorovaikutustaidot, esiintyminen, draamakasvatus, asiakaspalvelu, työyhteisön kehittäminen, yhdistystoimijoiden koulutukset, kouluttajakoulutukset.

Ohjaamosta saat myös työnohjausta.

OSAAVA®
koulutukset

OSAAVA® KOULUTUKSET on koulutusalan yritys, joka toteuttaa opintopisteytettyä ammatillista täydennyskoulutusta.

Seuraavat kaikille avoimet koulutukset:

Syksy 23 VIELÄ EHTII!

- **Osaava osallistaja** syksy 23, Hämeen kesäyliopisto. (Viim. 12.11)

Kevät 24

- **Osaava kouluttaja** verkkototeutus kevät 24 Hämeen kesäyliopisto
- **Osaava kouluttaja** lähitoteutus kevät 24 Vaasan kesäyliopisto
- **Osaava esiintyjä** verkkokoulutus kevät 24, Tampereen kesäyliopisto.
- **Osaava osallistaja** kevät 24, Tampereen kesäyliopisto sekä Vaasan kesäyliopisto