



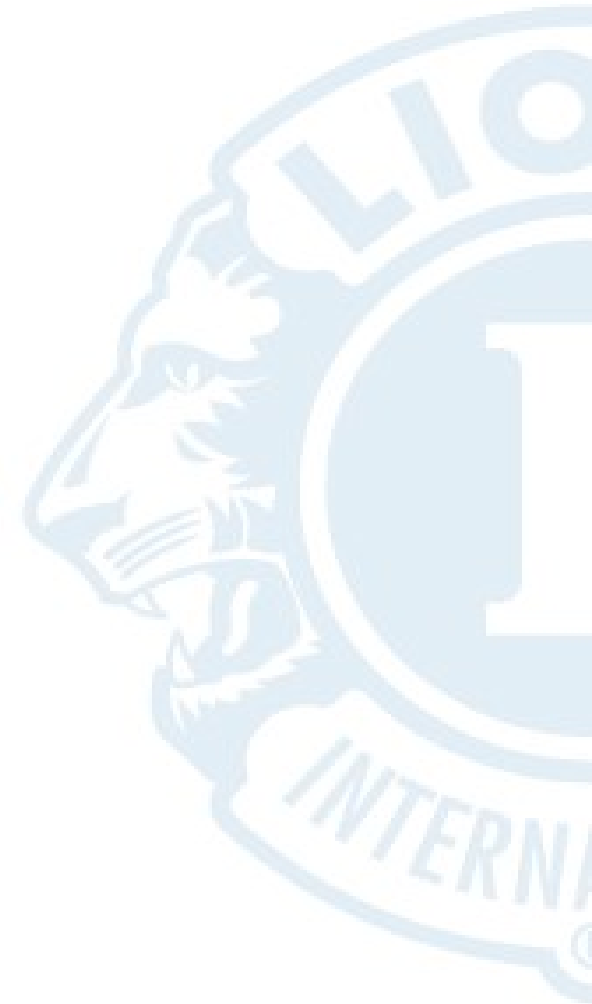
Suomi • Finland
1950–2010

Lions Clubs International

MD 107 Finland

Esiintymistaito

Varpu Ylhäinen





Winston Churchillin mukaan mikään ihmiselle
suoduista taidoista ei ole puhetaidon vertainen.



Marcus Tullius Cicero

3. tammikuuta 106 eaa – 7. joulukuuta 43 eaa

- Roomalainen poliitikko, loistava puhuja, filosofi, lakimies
- Klassinen latina määritellään yleensä hänen ja Julius Caesarin teosten pohjalta.
- Ciceron teoksia on säilynyt poikkeuksellisen paljon. Hänen vaikutuksensa myöhempään kirjallisuuteen ja kielenkäyttöön on ollut merkittävää.
- Häntä pidetään myös eräänä eurooppalaisen humanismin perustajahahmoista.



5 vinkkiä Cicerolta: Näin rakennat vaikuttavan puheen

1. Exordium – Alkusanat
2. Narratio – Johdattelu
3. Partitio – Väittäminen
4. Confirmatio – Perustelu
5. Peroratio – Loppunousu

Kuulija muistaa alun, käännekohtan ja lopun. Tärkein niistä on loppu.



Puheen rakenne

- Johdanto
 - Mielenkiinnon herättäminen on tärkeää
- Kerro mistä aiot puhua
 - Luo turvallisuutta, amerikkalainen lähestyminen
- Varsinainen asia ja perustelut
- Yhteenveto, toista mitä käsittelit
- Kehota toimimaan



Miksi esiintyminen jännittää?

- Pelätään, että ollaan huonoja, munataan
- Itsetuntokysymys
- Ketä haluaa miellyttää?
- Epäonnistumisen pelko
- Pelko, että meistä ei pidetä
- Tapahtuu jotain yllättävää
- Uudet tilanteet
- Asettuminen julkiseen tilanteeseen (älä tule liian lähelle...)



Jännittäminen on tunnetila – miten se ilmenee?

- Hengitys muuttuu, hyberventilaatioita
- Verenpaine nousee
- Jännitys tuottaa adrenaliinia
- Kädet tärisee
- Sulkeutuminen, pakokauhu
- Vatsa reagoi
- Hikoilu
- Ääni särkyä

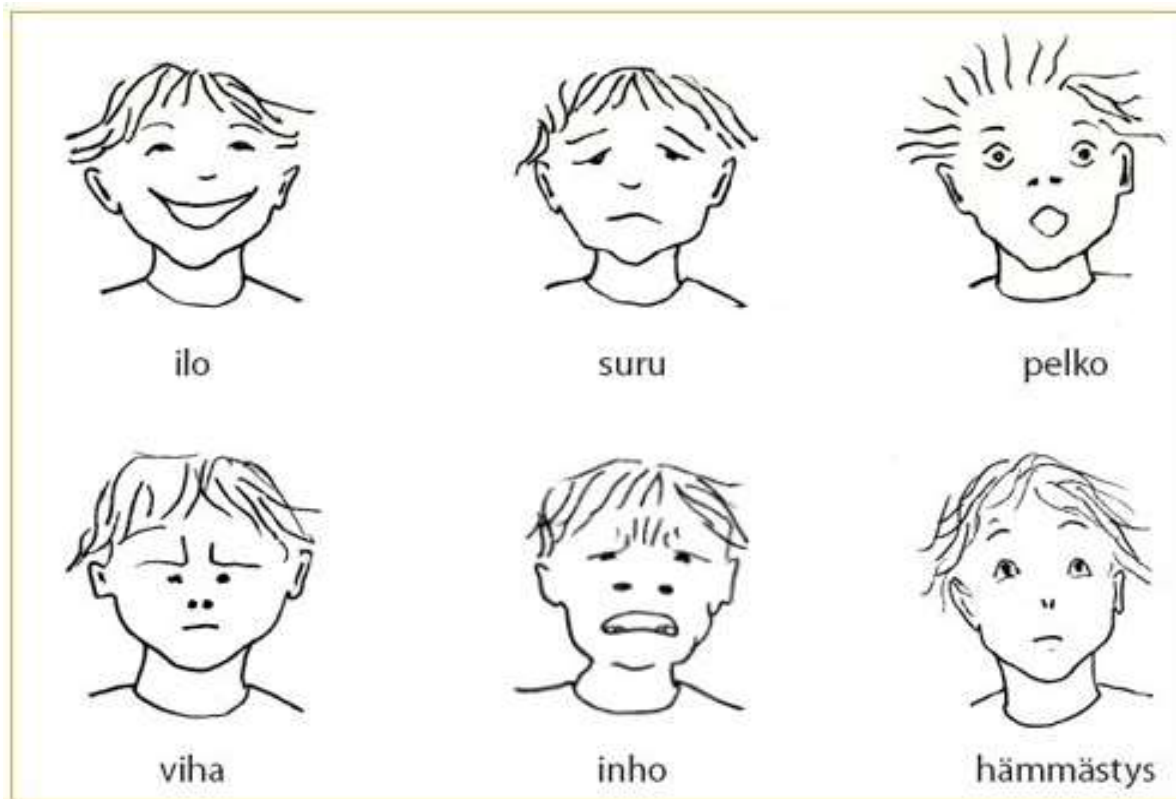


Miksi tunteita on?

- Tunteet ovat selviytymistä varten.
- Ne virittävät elimistöä ja ohjaavat toimimaan tilanteen mukaan.
- Useimpiin tunteisiin liittyy fysiologinen aktivoituminen.
 - Esimerkiksi säikähdyksen nopea humaus herättää silmänräpäyksessä verisuonet, hengityksen, lihakset ja koko vartalon. Säikähtäminen nostaa hartiat vaistonvaraisesti suojaamaan kaulaa ja kyyristää asennon valmiiksi pakenemaan. Samalla säikähtänyt vetäisee henkeä ja pidättää sitä ja ikään kuin valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan tilanteen mukaan.

Lähde: opetushallitus

Subjekttiivinen tunnekokemus



Lähde: opetushallitus



Esiintymisjännitys

- Jännittäminen on esiintyjälle normaali olotila.
- Sisäinen kaaos (jännittäminen) tuntuu sisäänpäin muttei välttämättä näy ulospäin.
- Esiintymisjännitys kuuluu esiintyjän tunnetilaan ja se pitää hyväksyä.
- Jännittäminen helpottaa kunhan olet päässyt vauhtiin.
- Rentouta lihaksesi ja mielesi!



Keinoja, joilla voi opetalla pois jäännittämisestä

- Hengitystekniikat
- Rentoutumistekniikat
- Olla tietoinen omista peloistaan
- Mielikuvaharjoittelu
- Turvavaatteet
- Puhetta pitää harjoitella, onni suosii valmistautunutta
- Itsevarmuutta voi harjoitella – oman mielen PR –osasto. Se mitä osaan, riittää!
- Oma asenne kaikkeen
- Anteeksianto itselleen ja toisille



Verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä

- Noin 90% viestinnästä on nonverbaalista
 - Mitä sanoit
 - Miten sanoit
 - Mitä et sano



Nonverbaalisen viestinnän tehtäviä

- Korvataan sanallinen viesti; kosketus voi viestiä osanottoa, käsimerkki korvata sanan
- Täydennetään, korostetaan ja vahvistetaan sanallista viestiä. Kädenliikkeiden ja ilmeiden avulla voidaan painottaa puheen sisältöä.
- Säädelään vuorovaikutustilanteita - puheenvuoro voidaan luovuttaa toiselle katsekontaktin avulla tai nyökkäyksellä; palaverissa supattelijat voidaan vaientaa otsanrypistyksellä
- Annetaan palautetta - puhujan sanomaan reagoidaan ilmein, nyökkäyksin ja "yneemein" – mmm, yhm

Lähde: Tuula Hakkarainen ja Marja-Leena Hyvärinen (1999, 28–29)



Nonverbaalisen viestinnän tehtäviä

- Määritellään ihmissuhteiden luonnetta - joidenkin ammattien univormut – hoitohenkilökunta, poliisi – kertovat statuksesta ja ammatista – ovat osin laissa määritellyt.
- Ilmaistaan tunteita - äänensävyt, ilmeet, eleet kertovat myös mielentilasta
- Täydennetään henkilökuva - keskustelukumppaniin liitetään usein persoonallisuuden piirteitä hänen sanattoman viestintänsä perusteella
- Ylläpidetään sosiaalisia rituaaleja - erilaiset tervehdykset ovat nonverbaalista viestintää: kättely, poskille suuteleminen

Lähde: Tuula Hakkarainen ja Marja-Leena Hyvärinen (1999, 28–29)



Nonverbaalisen viestinnän osa-alueita liikkeiden, eleiden ja ilmeiden lisäksi ovat myös

- **muu kehon kieli:** punastuminen, hikoileminen, muu fyysinen tila (autonominen hermosto ja hormonit)
- **esineiden kieli:** pukeutuminen, auto, sisustus, se, mitä kantaa mukanaan
- **toiminnan kieli:** sosiaalisuus, ajankäyttö, harrastukset, aktiivisuus



Maneerit ja täytesanat

- Maneerit ovat joko ääneen lausuttuja tai fyysisesti tehtyjä, toistuvia asioita ja tapoja.
- Niikuttelua, hyminää, naputusta, kato kun,
- Täytesanat: tiedäthän, katsohan, aivan, ihan totta, kirosanat
- Muoti-ilmiöt: nuorisoilmaisut – apua mä hajoon tähän yms.

Vältä maneeereita. Pyydä ystävältä rehellinen arvio puheestasi ja esiintymisestäsi. Kaikilla on maneeereita, kun vanhoista oppii pois, niin tiedostamattaan omaksuu uusia.



Puheen nopeus ja rytmi eli tempo

- Puheesi tempo on osa persoonaasi. Tempo voi muuttua jännittäessä.
- Puhenopeutesi vaikuttaa persoonallisuutesi ja tunnetilasi.
- Vältä äärimmäisen hidasta ja äärimmäisen nopeaa tempoa.
- Älä nopeuta tempoa, jos aika loppuu, jätä pois osa sanomastasi.
- Sopiva vauhti on sanojen kunnollinen ääntäminen, jolloin sinua on helppo ymmärtää



Sanojen painotus

- Kun olet nuori, minä rakastan **vain** sinua.
- Kun vanhenet, minä **vain** rakastan sinua.
- Kun olet vanha, **vain** minä rakastan sinua.

- Painota vain kaikkein tärkeimpiä asioita ja sanoja.
Painotus muuttaa sanotun merkitystä.



Paikka ja katsekontakti

- Valitse esiintymispaikkasi harkiten.
 - Varmista, että sinulla on katsekontakti kaikkiin kuulijoihin.
 - Pidä esityksesi seisten ja paikassa jossa näyt.
 - Varmista, että kaikki kuulevat esityksesi.



Ajankäyttö

- Jos sinulle on määritelty ajankäyttö, noudata sitä.
- Jos voit itse valita ajankäyttösi, ilmoita siitä joko puheenjohtajalle ja myös kuulijoille.
- Voit joustaa ajankäytöstä vain jos yleisön kysymyksiin vastaaminen vie aikaa ja jos kuulijat ovat todella kiinnostuneita sanomastasi.
- Älä varasta aikaa seuraavalta esiintyjältä, tilaisuuden järjestäjiltä, kuulijoilta



Vältä näitä..

- Oikeastaan minun kollegani piti pitää tämä puhe, mutta hän sairastui”
- ”En ole mikään puhuja mutta...”
- ”Haluan aloittaa pyytämällä anteeksi, etten ole ehtinyt valmistautua.”



Vain sinä tiedät, mitä aiot sanoa!
Jos unohdat jotakin, älä kerro sitä -
kukaan muu kuin sinä ei tiedä mitä unohdit!



Uskalla näkyä!
Uskalla olla oma itsesi!
Uskalla ottaa tilaa!
Uskalla olla ainutlaatuinen, upea Sinä!