

# ILOA JA VARMUUTTA ESIINTYMISEEN

8.11.2022

Jutta Laino-Tabell

[www.ohjaamoon.fi](http://www.ohjaamoon.fi)

Seuraa Somessa @ohjaamoon



# JUTTA LAINO-TABELL

- Puheviestijä, aikuiskouluttaja, draamapedagogi, työnohjaaja, järjestöosaaja
- Kouluttajana yli 22 vuotta, joista 15 vuotta koulutus- ja ohjausalan yrittäjänä **Ohjaamossa** sekä **Osaava koulutukset**: opintopisteytetyjä 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
- Harrastukset: Tarinateatteri
- Vapaaehtoistyö: Doulana toimiminen ja vaativa vauvatyö Ensi- ja turvakodilla
- Erityistaito: neliapiloiden löytäminen

[www.ohjaamoon.fi](http://www.ohjaamoon.fi) & [www.osaavat.fi](http://www.osaavat.fi)

Seuraa somessa: @ohjaamoon



# TAVOITTEET

---

- Vahvistaa jokaisen omaa viestijäkuvaa sekä tarjota työkaluja esiintymisjännityksen hallintaan.
- Kehittää esiintymistilanteissa tarvittavia vuorovaikutustaitoja
- Antaa työvälineitä omien esiintymistaitojen kehittämiseen ja vahvistamiseen
- Koulutuksen jälkeen osallistuja osaa
  - rakentaa tehokkaita ja tarkoituksenmukaisia esityksiä
  - havainnollistaa ja kohdentaa esityksiään
  - hyödyntää omaa ilmaisuvoimaansa esiintymisessä



# VIESTIJÄKUVA

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





# SELITYKSIÄ 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

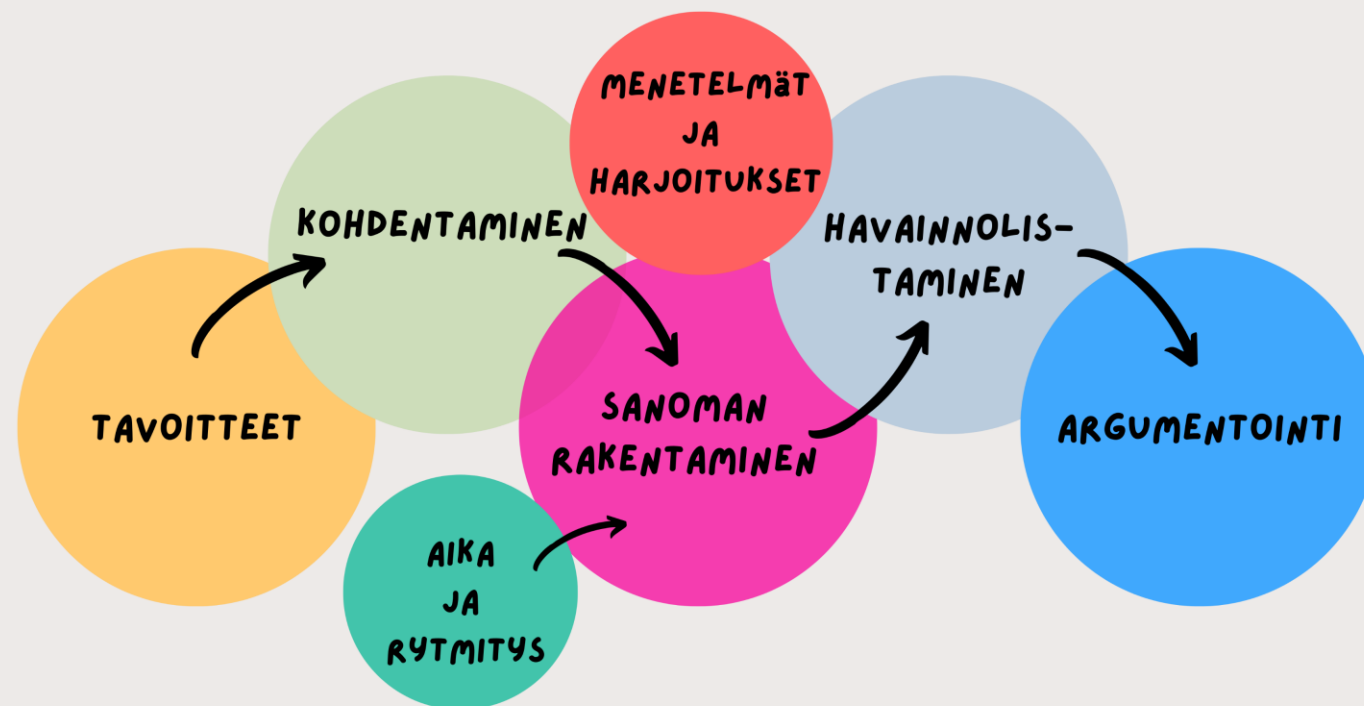
- Tunnista oma jännityksesi ja sen ilmenemismuodot
  - ▶ Hyväksy se
- Selkiytä omaa esiintyjä- ja viestijäkuvaa. Pohdi mitkä kokemukset, tilanteet, palautteet jne. ovat vaikuttaneet sen rakentumiseen? Pyri muistamaan myös + -kokemukset
- Valmistaudu hyvin niin sisällöllisesti kuin henkisesti.
- Pyri 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!

## ESITYKSEN RAKENNUSPALIKAT

---



# 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”**



1. Mieti, mikä on tärkeää sinun kohderyhmällesi. Mikä on se näkökulma tai rajausta sisältöön, joka vastaa ko. kohderyhmän tarpeisiin ja tukee tavoitteitasi?
2. **Kotona:** Mieti, miten kohdentaisit sisältöäsi ja mitä asioita ottaisit erilailla huomioon eri kohderyhmän kohdalla?

Huom! Otsikko ei muutu, mutta lähestymistapa, rajausta, näkökulma, esittämistapa vaihtuu kohderyhmän mukaan

Valitse kohderyhmäsi lisäksi **toinen** erilainen kohderyhmä ja pohdi kohdentamista. Voit myös valita sen alla olevasta listasta:

1. Kollegat
2. Yhteistyökumppanit tai kaupungin/kunnanvaltuutetut
3. Asiakasjoukko (voit määritellä itse tarkemmin esim. iän)
4. Suomeen matkustaneet turistit
5. Kansanedustajat tai kaupungin/kunnanvaltuutetut
6. 5-luokkalaiset koululaiset
7. Joku muu oma valintainen kohderyhmä

HARJOITELLAAN  
KOHDENTAMISTA

KIINNITÄ  
HUOMIOTA  
SIIRTYMIIN JA  
RYTMITYKSEEN

MIELENKIINTOA  
HERÄTTÄVÄ  
ALOITUS

LOOGISESTI  
ETENEVÄT

2 - 5

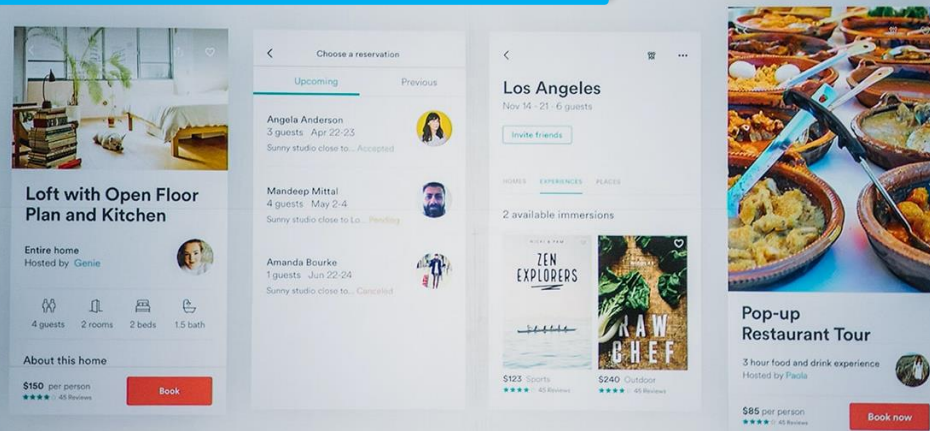
PÄÄKOHTAA

KOKOAVA  
LOPETUS

HALUANKO  
KÄYTTÄÄ JOITAKIN  
HARJOITUKSIA,  
KESKUSTELUTTAA  
TAI ANTAA TILAA  
KYSYMYKSILLE

ESITYKSEN RAKENTAMINEN SANOMAN RAKENTAMISEN  
KAAVAN MUKAAN

## Mieti uusia tapoja havainnollistaa!

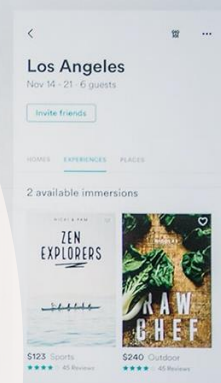
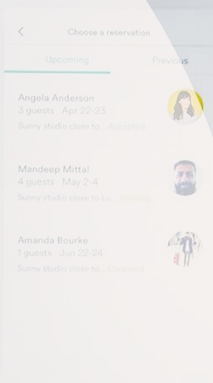


## HAVAINNOLLISTAMINEN

- 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?
- Powerpointin omat suunnittelumallit
  - erilaisia kuvan asetteluita tai ns. kolmannes –ajattelu?
- Tarvitsetko Powerpointia ylipäätään?



1. Keskity hetkeksi miettimään esityksesi teemaa ja sisältöä.
  2. Ideoi, muistele
    - Esimerkkejä ja tarinoita jne.
    - Uusia tapoja havainnollistaa. Onko jotain esineitä, videota, musiikkia mitä voisit käyttää. Entä kenties haju- tai tuntoaisti?
  3. **Kotona:** Syvennä näkemystäsi havainnollistamisesta miettimällä vielä miten havainnollistaisit esityksesi / sisältöjä aiemmin kohdentamisen yhteydessä valitsemallesi toiselle kohderyhmälle.
    - Mitä asioita ottaisit erilailla huomioon tälle toiselle kohderyhmälle samasta aiheesta?
- 

HARJOITELLAAN  
HAVAINNOLLISTAMISTA

# ARGUMENTOINTI

- Vetoa
  - tunteeseen
  - järkeen
- Pyri yksipuoleisesta perustelemisesta kaksipuoleiseen perusteluun
- Perusteluja voit käyttää
  - Eesityksen aiheen merkityksen avaamiseksi
  - Hyödyn esiin nostamiseksi, kuuntelumotivaation herättämiseksi
  - Jonkin sisällön tai asian kohdalla



Keskity hetkeksi miettimään koulutuksesi teemaa ja sisältöä.

1. Mieti, minkälaisia perusteluja voisit käyttää mm.
  - Esityksen aiheen merkityksen avaamiseksi
  - Hyödyn esiin nostamiseksi, kuuntelumotivaation herättämiseksi
  - Jonkin sisällön tai asian kohdalla
2. **Kotona:** Voit syventää argumentoinnin ajatusta miettimällä vielä miten perustelisit koulutustasi / sisältöä aiemmin kohdentamisen yhteydessä valitsemallesi toiselle kohderyhmälle?
  - Mitä asioita ottaisit erilailla huomioon, minkälaisia perusteluja käyttäisit ja mitä asioita painottaisit kouluttaessasi tätä toista kohderyhmää samasta aiheesta?

HARJOITELLAAN  
ARGUMENTOINTIA

# VALMISTAUTUMISEN TSEKKAUSLISTA

- **Tavoitteet:** Mitä osaamista tarjotaan?
- **Kohdentaminen:** Kenelle esiinnyt?
- **Jäsentely:** Miten rakennat esityksesi? Muista rajaus (tavoitteet + aika)
- **Havainnollistaminen:** Kuinka teet esityksestäsi mielenkiintoisen ja mieleenpainuvan?
- **Perusteleminen:** Miten perustelet asiasi, jotta se on hyväksyttävissä?
- **Osallistaminen:** Käytäkö jotakin osallistamisen menetelmiä: miten kysymykset ja kommentit hoidetaan jne.

## CHECKLIST



# TARKASTEELLAAN ESIINTYMISTÄ

- Mieti minkälaisesta esiintyjästä itse pidät. Onko mielessäsi joku, jota pidät erityisesti hyvänä esiintyjänä
- Mistä vaikutelma hyvästä esiintyjästä mielestäsi rakentuu?
- Onko jokin asia, joka saattaa esiintyjässä ärsyttää sinua?

- vahva läsnäolo
- asian takana oleminen
- luotettavuus
- rehellisyys
- sympaattisuus
- huumorintaju
- nokkeluus
- spontaanisuus
- tiivis kontakti kuuntelijoihin
- hyvä maine
- ystävällisyys
- innostuneisuus
- iloisuus

- tyylikäs pukeutuminen
- huoliteltu ulkonäkö
- hieno kampa
- tyylikkäätsilmälasit
- käyttää uusinta esitystekniikkaa
- hiottua havainnollistamista
- ilmeikkääts kasvot
- elehtiminen
- joku muu, mikä?

# LUOTETTAVUUS VAIKUTELMA

---

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



# LUNASTA PAIKKASI!

- Ota vahva ja selkeä kontakti heti alussa
- Anna perusteet miksi juuri sinä olet esiintyjänä
- Ole innostunut ja vahvista kuuntelumotivaatiota
  - Osoita hyöty
  - Luo rytminvaihteluita
- Vie asiat käytäntöön, esitele niitä konkreettisten esimerkkien kautta
- Elävöitä, liiku ja ota tila haltuun
  - Luonnolliset eleet ja liikkuminen tuo esiintymiseen dynamiikkaa



Oma asenne  
ja innostus

Kontaktin  
rakentaminen

Äänenkäyttö ja  
vivahteisuus

Liikkuminen ja  
tilan käyttö

Elävöittäminen ja  
rytmitys

Kehonkieli


ESIINTYJÄN ILMAISUTAITO



***“Esiintyjä oli itse innostunut ja eläväinen esiintyjä.***

***Hän elävöitti esimerkkejä mukavasti äänensävyillä ja eleillä. Hänellä oli hyvä kontakti yleisöön ja tuli tunne, että asia on meille myös tärkeä.***

**KEHONKIELI (Kinesiikka: katse, eleet, ilmeet ja asennot)**

- 
- Statusilmaisua käytetään sanattomasti ja sanallisesti.
  - Kuin sateenvarjo
    - Korkea status = auki oleva varjo
    - Matala status = suljettu sateenvarjo

- Ihminen liikkuu korkean ja matalan ilmaisuuden välimaastossa.
- Keinulauta = kohtaamisissa etsitään sopivaa statusilmaisua suhteessa toiseen

# STATUSILMAISU

*Kuuntelemisesta keskusteltaessa ei tainnut tulla esiin se pointti, että joitain ihmisiä on helpompi syventyä kuuntelemaan kuin toisia – ja sinua ehdottomasti on!*

*”Se oli varmasti ihan hyvä seminaari, mutta kun me ei kuultu siitä oikein mitään. Seminaarin vetäjät puhuivat tosi hiljaisella mumisevalla äänellä ja lisäksi ilmastointilaite piti aika kovaa meteliä.*

*Me kyllä huomautettiin asiasta ja pyydettiin puhumaan kovempaa, mutta mikään ei muuttunut. Aika raskas ja turha päivä siitä sitten tuli”*

**ÄÄNENKÄYTTÖ (parakieli)**

*” Aluksi uudessa paikassa mietityttää jääkö pöydän taakse vai tulenko lähemmässä osallistujia pöydän etupuolelle. Etten olisi liian kaukana tai lähellä. Toisaalta, osallistujat aina jättävät eturivit tyhjiksi 😊”*

*” Puhujan liikkuminen toi luonnollisella tavalla vaihtelevuutta ja ylläpiti omaa aktiivisuutta seurata”*



**Mielenkiintoisia nämä  
seminaarien  
aikavarkaat: Eka  
puhuja veti 10 min.  
yلياikaa, toinen  
kompensoi  
menettämänsä aikaa  
sen 10 min + 5 min ja  
kolmas ei meinannut  
lopettaa ollenkaan.**

**Viimeinen ja se  
mielenkiintoisin  
esiintyjä joutui  
tiivistämään juttunsa  
alle puoleen. Harmi!”**



**“Joko kello on jo  
noin paljon?!  
Menipä aika  
ihan  
huomaamatta”**



**ELÄVÖITTÄMINEN JA RYTMITYS (Gronemiikka)**

# “VÄLILLÄ PITÄÄ OLLA HETKI HILJAA”

---



## AIKATAULUTUS

- Tarpeeksi taukoja
- Tarpeeksi aikaa siirtymiin (tauoilta, harjoituksiin, ryhmien muodostumiseen jne.)
- Väljyyttä, jotta
  - ei synny kiireen tuntua
  - on tilaa keskustelulle ja reflektiolle
- Varaa itsellesi mieluummin liikaa materiaalia, josta voit jättää jotain pois, kuin liian vähän
  - Älä kuitenkaan ole ns. naimisissa sisältösi kanssa, päätä jo etukäteen mistä ainakin voit luopua
  - Voisiko osa olla ns. kotitehtäviä, jos niitä ei ehditä käsitellä?

1. Mieti kotona vielä esityksesi elävöittämistä ja havainnollistamista. Kertaa ja kirjaa ylös ideoitasi.

2. Työstä elävöittämistä ja havainnollistamista

Kokeilkaa itsekseen (peilin edessä, nauhoittaen tai kuvaten) tai jollekin yleisölle (perheenjäsen, ystävä, kollega tms) oman esityksenne osalta havainnollistamista ja elävöittämistä.

Esittäkää oma esimerkki tai tarina tai havainnollistamisen keino, jota olette ajatelleet käyttä.

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

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

# KOTITEHTÄVÄ: 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

---

”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](http://www.ohjaamoon.fi)

[www.osaavat.fi](http://www.osaavat.fi)

**OSAAVA**<sup>®</sup>  
koulutukset

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

Ohjaamosta saat myös työnohjausta.

### Seuraavat kaikille avoimet Ohjaamon koulutukset:

Kevät 23:

- Osaavasti vuorovaikutuksessa –webinaarisarja, Tampereen kesäyliopisto
- Iloa ja varmuutta esiintymiseen, Hämeen kesäyliopisto
- **Draamakasvatus tutuksi - viikonloppu, SnellmanEdu Kuopio**

OSAAVA<sup>®</sup> KOULUTUKSET on koulutusalan yritys, joka toteuttaa opintopisteytettyä ammatillista täydennyskoulutusta.

- Osaava kouluttaja 8 op verkkototeutus sekä 10 op lähitoteutus
- Osaava esiintyjä 8 op verkkototeutus sekä 10 op lähitoteutus
- Osaava draamaohjaaja 10 op

### Seuraavat Osaava kouluttaja koulutukset

- Kevät 23: Helsingin seudun kesäyliopisto, Hämeen kesäyliopisto, **SnellmanEdu Kuopiossa (webinaarisarja)**
- Syksy 23: Lahdessa Päijät-Hämeen kesäyliopisto

### Seuraavat Osaava esiintyjä koulutukset

- Kevät 23: Tampereen kesäyliopisto

### Seuraavat Osaava draamaohjaaja koulutukset

- Kevät 23: Lahdessa Päijät-Hämeen kesäyliopisto