



Yhdistyspäivä 7.4.2017

Esiintyminen

- Joissa ihmiset puhuvat toistensa kanssa ovat esiintymistilanteita (Pelias1992).
- Suppeammin vain teatteri-ilmaisu tai esteettisen tekstin esittäminen
- Tavallisimpia esiintymisiä ovat raportointi- ja asiantuntijatilanteet, alustukset ja esitelmät.

Tätä kautta voitaisiin tehdä johtopäätös, että ihminen esiintyy melkein aina!

Esiintymisen tekijät

- Esiintyjä -> Tavoitteena on tiedottaa asioista tai vaikuttaa toisten mielipiteisiin tai saada palautetta.
- Teksti kirjoitetun lisäksi suullista tai miimistä eli sanatonta tekstiä.
- Konteksti -> Sosiaalisia, poliittisia, historiallisia, psykologisia tai esteettisiä tekijöitä, joiden avulla ymmärtää tekstiä.
- Yleisö -> Viestin suunta on esiintyjältä yleisölle.

Esiintymisen aakkoset

Mitä esiintymistaidot ovat:

- Kyky käyttää sanallista ja sanatonta ilmaisua tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti.
- Esiintyjä osaa mukauttaa puheilmaisun ja kehonkielen tilanteeseen sopivaksi.

B) Vuorovaikutustaito

Esiintyjä havaitsee ja ottaa huomioon yleisön reaktiot tai tunnelmat ja reagoi havaitsemaansa:

Voimistamalla ääntään, puhuttelemalla, kohdistamalla katseensa, pitämällä taukoja tai ylipäätään valitsemalla sopivan esiintymistyylin.

Hyvin valmisteltu ja harjoiteltu on puoliksi tehty

- Esiintymistä voi ja pitää valmistella huolellisesti.
- Harjoittelu vaikuttaa myönteisesti esiintymisen laatuun.
- Silti esiintymisen pitäisi vaikuttaa spontaanilta ja esiintyjän reagoitokyvyn tulisi säilyä.
- Hyvin valmisteltu ja harjoiteltu esiintyminen antaakin enemmän tilaa yllätyksille ja improvisoinnille.
- Esiintyjä on itse itsensä pahin vihollinen.
- Esiintyminen on suomalaisille usein vierasta ja pelottavaa. Esiintyjä luo itselleen helposti epärealistisia odotuksia ja tarkkailee esityksen aikana omaa suoritustaan. Esiintyjän on hyvä tiedostaa että on esiintymässä muille ja suunnata energiansa vuorovaikutteisuuteen, jotta voi ottaa yleisön reaktiot huomioon esitystilanteessa. Tärkeintä on että esiintymisen viesti menee perille oikein ja että tulee ymmärretyksi.

Taito hallita esiintymisjännitystä.

- Kokenut ja taitava esiintyjä tietää miltä esiintymisjännitys tuntuu ja suhtautuu siihen luonnollisena esiintymisen osatekijänä.
- Positiivinen esiintymisjännitys parantaa esiintyjän suoritusta ja negatiivinen huonontaa sitä.
- Esiintyjän on kyettävä hallitsemaan esiintymisjännitystään ja taitavalla esiintyjällä onkin takataskussaan erilaisia keinoja esiintymisjännityksen hallitsemiseksi.

Taito tehostaa esiintymisellä sanoman sisältöä ja ymmärtämistä.

- Sanotaan, että esiintymistaidot eivät auta jos sisältö on kehno, mutta hyvä esiintyjä voi tehdä huonosta sisällöstä mielenkiintoisen ja toisaalta kehno esiintyjä voi pilata hyvän sisällön.

Ei ole olemassa "syntyjään" huonoja esiintyjiä on vain erilaisia ihmisiä, joilla kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Jokainen voi parantaa omaa esiintyjyyttään harjoittelemalla.

Jokaisesta ihmisestä voi tulla omalla tavallaan hyvä esiintyjä.

- Esiintymisjännitys
- Positiivinen esiintymisjännitys tuntuu hyvänä energiana
- Negatiivinen esiintymisjännitys sitoo esiintyjän tarkkailemaan omaa esiintymistään eikä vapauta energiaa vuorovaikutteiseksi

Esiintymisjännitykseen voi vaikuttaa monin eri tavoin, esimerkiksi:

- Hyvä valmistautuminen esiintymistilanteeseen
- Kannustava ja motivoiva sisäinen puhe
- Sosiaalinen tuki
- Rentoutusmenetelmät: hengitys- ja ääniharjoitukset

- Puhumisen harjoittelu
- Ulkonäöstä huolehtiminen
- Vuorovaikutuksen luominen kuulijoihin esityksen aikana
- Tilanteeseen sopiva huumori
- Oikeaan aikaan syöminen ja juominen
- Liikunta ja musiikki

Hyvä esiintyjä

- Hyvä esiintyjä on sellainen joka omalla persoonallaan osaa tuoda haluamansa viestin sisällön ymmärrettävästi ja mielenkiintoisesti esiin.
- on helppo ja mukava katsella.
- ei yritä matkia muita vaan on oma itsensä.
- pystyy reagoimaan yllättäviin tilanteisiin.
- on valmistellut ja harjoitellut esityksensä hyvin.
- osaa nauttia esiintymistilanteesta.

Lopuksi

- Hyvät, rohkeat esiintyjät menestyvät elämän eri osa-alueilla pääsääntöisesti paremmin kun ne jotka eivät uskalla tai omasta mielestään osaa esiintyä. Lähtekää siis rohkeasti harjoittelemaan ja kokemaan onnistuneen esiintymisen iloa ja riemua.

Kokemuskoulutuksen etiikkaa

- Olet esillä kertoaksesi oman tarinasi
- Vaikutus syntyy kuulijan mielessä
- Varaudu kysymyksiin ja kommentteihin, joissa puututaan hyvään ja pahaan tai oikeaan ja väärään
- Muista, ettet tiedä kuulijoiden elämäntarinaa!
- Varmista, että aina voi peruuttaa tilanteesta arvokkaasti pois

Ammattilaisista

- Ammattilaisia ei mainita nimellä
- Voit puhua ammattinimikkeellä
- Yritysten nimiä ei mainita
- Muista, että ovat aina meidän yhteistyökumppaneita – tarvitsemme toisiamme
- Muista, että sinun kokemuksesi on asiakkaan kokemus – järjestäjällä on toisenlainen kokemus

Puhuva pää

Ajatuksena on, että he ovat tarvittaessa valmiita kertomaan oman tarinansa julkisesti. Meille saattaa tulla lyhyelläkin varoitusajalla tarve saada haastateltavia mediaan.

Jos sinua kiinnostaa olla "Puhuva pää" ota Piaan rohkeasti yhteyttä: pia.warvas@aivovammaliitto.fi.

<https://youtu.be/A9UquMeeeM0>