

Kas Sinu sõnum jõuab kohale?

Viis sammu veenvama ja selgema
eneseväljenduseni



Tänaused teemad

- Esinemisärevus, miks see tekib ja kuidas seda maandada
- Meeldiva hääletooni leidmine
- Kuulajasõbraliku kõnetempo leidmine
- Publiku kaasamine
- Esinemiseks valmistumine



Esinemisärevus

Mis juhtub:

- pulss kiireneb
- hingamine kiireneb
- nägu õhetab
- suu ja kurk kuivavad
- higistamine
- käte-jalgade värin
- pea jookseb tühjaks



Esinemisärevus

Miks tekib:

- teiste arvamus – mis küll juhtub, kui ma teen vea?!
- konkreetne negatiivne kogemus oma elust:
 - mingi segav faktor ühel konkreetsel esinemisel
 - naeruvääristamine (nt kius koolis või kodus)
 - sunniti esinema
 - abstraktne hirm teadmata põhjusel



Esinemisärevus

Põhjus pole oluline.

LUGU: minuga on midagi valesti ja kõik näevad seda.

Tagajärg: võitle-põgene või tardu režiim



Esinemisärevus

Kuidas ennast aidata?

Loo ühendus oma keha ja hingamisega

Too oma tähelepanu sellele, mis on oluline – Sinu sõnum.

Kuhu liigub tähelepanu, sinna liigub energia.

Ebaselge mõte = ebaselge kõne



Esinemisärevus

Mis lugu Sa endale räägid?

Kartus esinemise ees on normaalne ja loomulik nähtus, kuni see meid ei halva.



Esinemisärevus

Harjutus: keha keskme leidmine

Harjutus: hingamise rahustamine

Harjutus: 4–4–4–4



Meeldiv hääletoon

Milline on meeldiv hääletoon?

Kas Sina räägid meeldiva tooniga?



Meeldiv hääletoon

Miks hääl hakkab värisema?

Miks hääl kõlab monotoonselt?

Miks hääl jääb liiga vaikseks?



Meeldiv hääletoon

Harjutus: venitus + hingamine

Harjutus: ümisemine

Harjutus: näo ja silmade aktiveerimine



Meeldiv hääletoon

“Räägi valjemini!” ei pruugi olla täpne nõuanne.



Kuulajasõbralik kõnetempo

Milline see on?

Miks me kiirustame?

- kõnelemine pooleldi kinnise suuga
- harjumus
- ebakindlus, ebamugavus

Paus – millal, kui pikk?



Kuulajasõbralik kõnetempo

Küsimus: “Soovin selgemalt edastada oma mõtet ja kui jutt on pikk, siis mitte hakata infot vuristama.”

Küsimus: “Kipun patrama ja asju liialt selgitama, kaotades oma publiku või ajades nad segadusse. Ise tunnen, et üritan sellega ebamugavat vaikust täita. Ehk kui teine on vait ja paus tundub mulle liiga pikk, siis hakkab vaikus täitmiseks ise patrama. Kuidas selline enese õõnestamine lõpetada?”



Kuulajasõbralik kõnetempo

Harjutus: lõuapinge vabastamine

Harjutus: haigutamine 🤔



Publiku kaasamine

Mida Sa tahad, et nad teaksid?

Mida Sa tahad, et nad tunneksid?

Mida Sa tahad, et nad teeksid?



Publiku kaasamine

Sina oled kanal, info edastaja.

Sinu isik ei ole oluline (ehkki Sa usud, et see on nii).



Publiku kaasamine

Kuidas ma teen kindlaks, et mu sõnum päriselt kohale jõuab?

Küsi.

Suhtle.

Loo kontakt.

Soov meeldida, hirm ebaõnnestuda.



Publiku kaasamine

Küsimus: “Töötan koolis õpetajana ja olen tundnud, et hääl reedab tihti minu ärevust. Seda ärevust tajuvad õpilased väga hästi ja reageerivad julgelt.”

Mis lugu Sa endale räägid?



Esinemiseks valmistumine

Kõikide elementide kokkupanek:

- keha
- hingamine
- hääl + kõne
- kontakt publikuga
- hetk enesele



Viis sammu

Loo ühendus oma kehaga

Leia oma hingamine

Leia oma hääl

Lõdvesta suu, lõug ja häälepaelad

Keskendu oma kõige olulisemale sõnumile

