

Mikan
pitchausvalmennuksen
TYÖKIRJA

1) Mitä muistoja aiemmat esiintymisesi herättävät?

Mikä mukava tunne tai kokemus omaan esiintymiseesi liittyen tulee mieleesi?

Muistatko, mistä se johtui? Miten voit hyödyntää sitä?

Mikä ikäväksi kokemasi tunne tai tilanne palautuu mieleesi?

Miten tämä muisto vaikuttaa sinuun esiintyjänä?

Mikä on pahinta, mitä esiintymistilanteessa sinulle voi sattua?

Onko se loppujen lopuksi niin paha asia?

2) Esiintymistäsi rajoittavat uskomuksesi

Uskomuksella tarkoitetaan ajattelua, jossa ihminen on vakuuttunut jonkin väittämän olevan totta. Esimerkiksi joku voi uskotella itselleen, että maapallo on litteä, vaikka todisteet kertovat muuta. Mieti hetki omaan viestintääsi ja esiintymiseesi liittyviä uskomuksiasi. Kirjoita ylös muutama uskomus, jotka voivat rajoittaa esiintymistäsi ja siten myös henkilökohtaista vaikutusvaltaasi.

Henkilökohtaista vaikutusvaltaani rajoittavat uskomukset:

Onko uskomuksille jonkin totuusperusta? Mihin ne perustuvat?

3) Minkälainen esiintyjä sinä olet?

Seuraavassa on kuvattu esiintymistaitoon liittyviä ominaisuuksia. Mieti, miten kukin niistä näkyy sinun esiintymisessäsi. Voit antaa jokaiselle ominaisuudelle pisteitä yhdestä viiteen sen mukaan, miten hyvin se kuvaa omaa käyttäytymistäsi esiintymistilanteessa. Huomaa, että tarkoitus ei ole hahmottaa, minkälainen esiintyjä haluaisit olla, vaan mitä olet tällä hetkellä. Tarvittaessa voi kysyä ystävältäsi tai työkaverilta apua.

Ykkönen tarkoittaa epäsovivaa ja viitonen täydellistä yhteensopivuutta.

Millainen sinä olet esiintyjänä?	1	2	3	4	5
Asiapitoinen					
Avoin					
Diani ovat saaneet paljon hyvää palautetta					
Eloisa kehonkieli					
Hermoileva					
Hymyilen paljon					
Kerron tarinoita					
Kyselen yleisöltä paljon					
Kysyn palautetta					
Käytän huumoria					
Käytän paljon apuvälineitä (diat, videot jne)					
Minusta tuntuu, että minun esityksestäni ei pidetä					
Motivoin kuulijoita					
Lopetan esitykseni jämäkästi					
Lykkään esityksen suunnittelua mahdollisimman kauan					
Minun on helppo sanoa nimeni ääneen yleisölle					
Minusta on mukava esiintyä					
Minusta tuntuu, että pärjään hyvin esiintyessäni					
Nukun edellisen yön levollisesti					
Osaan käsitellä palautteita					
Otan kontaktin yleisöön heti alussa					
Pystyn myöntämään virheeni esityksen aikana					
Pysyn aikataulussa					
Rauhallinen					
Seison koko ajan paikoillani					
Suorapuheinen					
Tiedän esitykseni tavoitteen					
Tiedän, mikä on esitykseni tärkein viesti					

Vahva energia					
Vakuuttava					
Vetoan kuulijoiden tunteisiin					
Ääneni on hermostunut etenkin alussa					

Miltä näyttää? Tuliko paljon ykkösiä tai vitosia? Tuntuuko siltä, että joitakin asioita kannattaisi treenata lisää?

4) Valitse kolmesta viiteen ominaisuutta, joita haluaisit oppia

Minä haluaisin...

- ...aktivoida toisten ihmisten tunteita
- ...antaa rakentavaa palautetta
- ...herättää mielenkiintoa
- ...huomioida toiset ihmiset
- ...innostaa muita ihmisiä sitoutumaan asiaani
- ...kertoa monimutkaisia asioita selkeästi
- ...kertoa tarinoita
- ...käsitellä ristiriitoja
- ...käyttää huumoria
- ...käyttää mieleenpainuvia esimerkkejä
- ...käyttää rohkeasti kehonkieltä
- ...käyttää ääntäni rohkeammin
- ...nauttia esiintymisestä
- ...olla hermoilematta ennen esitystä
- ...olla hermoilematta esityksen aikana
- ...olla läsnä hetkessä
- ...olla vakuuttava kameran edessä
- ...osata kuunnella aktiivisesti
- ...osata puhua ilman jatkuvaa diojen vilkuilua
- ...ottaa aikaa ennen esitystä ja suunnitella se paremmin
- ...rakentaa luottamusta
- ...rakentaa mieleenpainuvia dioja
- ...tuntea esityksen aikana, että ”tämähän sujuu hyvin!”
- ...uskaltaa esiintyä ilman tukipaperia
- ...uskaltaa katsoa rohkeasti videokameraan silloin, kun se sopii kuvaukseen
- ...vangita kuulijoiden mielenkiinnon
- ...vastaanottaa palautetta

- ...ymmärtää kuulijoiden tarpeita

Kun olet valinnut oppimiskohteesi, tee oppimisestasi tavoite. Se auttaa sinua jäsentämään asian ja tuo oppimiseesi ryhtiä.

1) Ominaisuudet, joita haluan oppia:

Esimerkki: Haluan varata aikaa hyvissä ajoin ennen esitystä ja suunnitella sen paremmin.

2) Mikä merkitys tämän ominaisuuden oppimisessa on minulle?

Esimerkki: En hermoile puolivalmiin esityksen kanssa.

3) Mitä aion tehdä, jotta oppisin kyseisen ominaisuuden?

Esimerkki: Suunnittelen ajankäyttöni paremmin ja aloitan suunnittelun aikaisemmin.

4) Milloin aion opetella ja ottaa käyttöön ko. ominaisuuden?

Esimerkki: Aloitan heti suunnittelemaan kuukauden päästä olevaa esitystäni.

5) Miten muotoilen tämän tavoitteeksi?

Esimerkki: Valmistaudun tästä lähtien aina ajoissa esityksiini.

6) Kenet haluaisin ottaa mukaan kannustajaksi, jotta pääsisin tavoitteeseeni?

Esimerkki: Pyydän puolisoa ja paria työkaveria kannustajaksi.

7) Miten mittaan onnistumistani?

Esimerkki: Mittaan onnistumistani valmistautumiseen käyttämälläni ajalla. Kuinka paljon tarvitsen aikaa vuorokautta ennen esiintymistä? Onko silloin vain viimeistelyjä tehtävänä vai koko esitys vielä tekemättä?

8) Miten toimin, jos kohtaan takaiskuja eikä tavoitteeseen pääseminen tunnu onnistuvan?

Esimerkki: Otan itsestäni niskasta kiinni, raivaan ajoissa tilaa valmistautumiselle ja hylkään tekosyyt.

9) Miten palkitsen itseni, kun olen onnistunut?

Esimerkki: Tarjoan pitsat kannustajille.

5) Vahvuusharjoitus

Sinussa on lapsuuden ja tämän hetken välillä noussut esiin taitoja, vahvuuksia, lahjoja ja kykyjä, joita voit alkaa käyttää entistä tietoisemmin hyväksesi esiintymistilanteissa, esimerkiksi esiintymisjännitystäsi lieventämään. Vahvuudellasi voi myös halutessasi olla väri, muoto tai hahmo.

Mieti tarkasti, mitä tarvitset itsellesi niinä hetkinä: rauhoittumista, rentoutumista, itsevarmuutta, lisäenergiaa vai nopeampaa tempoa tai jotain muuta? Vahvuutesi voi olla myös esimerkiksi musiikinpätkä, joka alkaa soida mielessäsi, kun sitä tarvitset.

Listaa tähän yksi-kolme juuri sinun omaa henkilökohtaista vahvuuttasi (kuvaile niitä, jos ne ovat visuaalisia) ja kirjoita hieman siitä, miten aktivoit tämän vahvuutesi käyttöösi tarvitsemallasi hetkellä.

1. _____

2. _____

3. _____

6) Armollisuusharjoitus

Onko sinulla muistoja ikävistä esiintymiskokemuksista tai hetkistä, jolloin jouduit ei-toivotun huomion kohteeksi? Todella monella meistä on! Esimerkiksi koulun musiikkitunneilla pidettyihin yksinlauluesityksiin (joista sai numeron todistukseen) tai liikuntatunneilla niihin hikikarpaloita tuottaviin hetkiin, kun tiesit kuuluvasi niihin viimeisiin, joita ei olisi haluttu valita kumpaakaan joukkueeseen. Tai jouduit ehkä häpeämään ja punastelemaan hyvää koulumenestystäsi opettajan suitsuttaessa osaamistasi koko luokan kuullen tai unohdit koulun joulunäytelmässä vuorosanasi?

Tapahtuneita ei voida pyyhkäistä tapahtumattomiksi, mutta voit tänä päivänä muuttaa asennoitumistasi muistoosi. Palauta mieleesi varhaisin muistoistasi. Minkä ikäinen olit silloin? Voit halutessasi halata tai ottaa tuon lapsen syliisi. Katso sitä lasta viisaan ja lempeän aikuisin silmin ja sano lapselle ne toivoa ja vahvistusta tuovat sanat, jotka silloin olisit ansainnut kuulla. Lohduta lasta ja välitä hänelle lämpösi ja myötätuntosi. Anna samanlaista ymmärrystä myös aikuiselle itsellesi, jolla on ikäviä kokemuksia. Käsittele

muistojasi yksi kerrallaan ja anna niiden kohtaamiselle riittävästi aikaa. Onko sinulla joku luottohenkilö, jolle voisit myös kertoa näistä muistoista lempeän käsittelysi jälkeen?

7) Seuraavan esityksen suunnittelu

1. Missä ja milloin pidän esitykseni?

2. Kuinka pukeudun esitystäni varten?

3. Ketä kuulijani ovat? Mistä olen heille kiitollinen? Mikä on heille tärkeää? Mistä he tarvitsevat lisää tietoa? Mitä he pelkäävät?

4. Kuinka näytän, että aihe on minulle itsellenikin tärkeä?

5. Mikä on esitykseni tavoite?

6. Mikä on esitykseni pääviesti yhdellä lauseella?

7. Miten aloitan, että yleisöni kiinnostuu minusta?

8. Kuinka lopetan esitykseni jämäkästi ja mieleenpainuvasti?

9. Mitä haluan yleisön muistavan ja tekevän esitykseni jälkeen?

8) Kehonkieli kertoo paljon

Harjoitus peilin edessä:

10. Pukeudu esiintymistilanteeseen sopivaan asuun
11. Seiso mahdollisimman pitkänä
12. Vedä hartiat taakse
13. Seiso jalat hieman erillään
14. Pidä pää ylhäällä
15. Pidä kädet auki ja avoimena
16. Anna katseesi kiertää oletetun yleisön toisesta laidasta toiseen
17. Hymyile
18. Kuvittele esiintyväsi
19. Liiku rauhallisesti
20. Käytä käsiäsi hillitysti
21. Kuvaa itseäsi videolle. Mitä pidät näkemästäsi? Sopiiko kehonkieleesi esityksesi tavoitteisiin?

Ajattele henkilöä, joka mielestäsi hallitsee kehonkielen erinomaisesti. Mitä hän tekee? Mitä voisit oppia häneltä?

Esimerkki: Barack Obama seisoo rauhallisesti, hymyilee ja katsoo yleisöään.

9) Äänesi kuljettaa viestisi yleisöllesi

Yleisesti ajatellaan, että omalle äänelle ei kukaan mitään voi. Se ei ole totta. Kiinnitä huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Ääntäminen
 - Miten säädät äänenlujuutesi tilanteeseen sopivaksi?
 - Lausutko sanat ja lauseet selvästi ja tarkasti?
 - Nielaisetko sanojen loput?
 - Avaatko suutasi tarpeeksi, jotta äänesi pääsee ulos?

- Äänenvoimakkuus
 - Miten säädät äänenlujuuksi tilanteeseen sopivaksi?

- Äänenkorkeus
 - Onko äänesi korkea vai matala?
 - Vaikuttaako mahdollinen hermostumisesi äänen korkeuteen?

- Puhumisen tahti
 - Kuinka nopeasti tai hitaasti puhut?
 - Kuulostaako harkitun rauhallinen puheesi laiskalta?
 - Onko puheesi niin nopeaa, etteivät kaikki pysy perässä?
 - Osaatko vaihdella puheen rytmiä?
 - Osaatko hyödyntää hiljaisia hetkiä?

- Sävy
 - Saatko äänensävyäsi lempeyttä tai kovuutta tilanteen niin vaatiessa?

Ajattele henkilöä, joka mielestäsi hallitsee puhetyylinsä ja äänensä erinomaisesti. Mitä hän tekee? Mitä voisit oppia häneltä?

Esimerkki: TV:n uutistenlukijat ääntävät sanat selkeästi ja vaihtelevat äänensävyään tilanteen mukaisesti.

9) Jokainen osaa kertoa tarinan

Esitykseen sopivien tarinoiden kertominen lisää esitysten kiinnostavuutta. Aiheeseen sopiva ja tunteisiin vetoava tarina jää kuulijan mieleen. Omasta itsestään sopivassa määrin kertominen lähentää esiintyjää yleisöönsä. Tarinankertojan on hyvä muistaa, että hän on kuulijoitaan varten eikä päinvastoin. Hyvä tarina voi kirvoittaa keskustelua ja sillä voi opettaa vaikeita asioita viihdyttävästi.

Onko lähipiirissäsi joku hyvä tarinankertoja? Mitä voisit oppia häneltä?

Mitä tarinoita sinä voisit kertoa? Mistä niitä löydät?

Miten aiot harjoitella tarinoidesi kertomista?

10) Selkeä puhe- ja kirjoitustyyli kannattaa opetella

Mitä ammattiisi tai harrastuksiisi liittyviä erityissanoja toistat puhuessasi yleisölle?

Oletko varma, että kaikki ymmärtävät ne? Millä sanoilla voisit korvata ne?

Käytätkö puheessasi ja kirjoituksissasi paljon sanoja "suorittaa", "kehittää", "toimesta", "toimenpiteitä" jne. Oletko varma, että näitä sanoja käyttämällä viestisi menee perille? Millä sanoilla voisit niitä korvata?

11) Miten voisit kasvattaa karismaasi?

- Valitse mielestäsi karismaattinen henkilö.
- Käytä hetki tunnistaaksesi hänen käytöksensä konkreettisia ominaisuuksia ja tehdeksi niistä muistiinpanoja. Ole mahdollisimman tarkka.
 - Kuinka hänen läsnäolonsa näkyy? ○ Kuinka hän kohtelee yleisöään? ○ Onko hän oman alansa asiantuntija?
 - Kuinka se näkyy?
 - Onko hän aito vai teeskenteleekö hän?
- Mitä voisit oppia häneltä?
- Miten voisit oppia sen?

12) Statusharjoitus

Korkean statuksen käytöksen vastakohta on matalan statuksen käytös.

Korkea status	Matala status
Avoin ja hyvätahtoinen kehonkieli	Sulkeutunut ja rajoittunut kehonkieli
Pysty pää, katse ylöspäin	Pää alhaalla, katse alaspäin
Rauhalliset ja tarkoituksenmukaiset liikkeet	Nopeat, hermostuneet liikkeet
Tarkoituksenmukainen katsekontakti	Rajoittunut katsekontakti
Kättely, taputus, kosketus, nyökkäys	Suuri turvaväli muihin
Huoneen ottaminen hallintaan	Taipumus piiloutua
Selkeä rauhallinen lausunta	Kimeä tai hiljainen ääni
Ympäristöön samaistuminen ja peilaaminen	Staattinen ilme – näyttää tuskin ollenkaan tunteita
Käsittelee valituksia rakentavasti	Jättää valitukset tietoisesti huomioimatta
Ylöspäin käännetyt kämmenet	Alaspäin käännetyt kämmenet
Valloittaa tilaa	Vie mahdollisimman vähän tilaa

Pohdittavaa

- Kumpi status on sinulle tyypillinen, kun olet
 - a) muiden seurassa
 - b) esiinnyt muille
- Pohdi, missä tilanteissa ja ketä kohtaan käyttäytymisesi viestii korkeasta tai alhaisesta kommunikatiivisesta statuksesta.
- Edistääkö oma statuksesi asiaasi viestijänä?

13) Pitchausharjoitus videokameraa käyttäen:

- Laadi noin kolmen minuutin esitys sinulle tutusta aiheesta.
- Videoi itsesi siten, että myös jalkasi näkyvät. Katso video: miltä esiintymisesi näyttää asiakkaasi/rahoittajasi silmin katsottuna?
 - i. Miten seisot ja liikut esityksesi aikana – mitä kehonkieleesi viestii yleisölle?
 - ii. Kuuluuko äänesi, saako sanoistasi selvää?
- Mihin katseesi kohdistuu?
- Ostaisitko videon esiintyjältä hänen ideansa?
- Kirjaa muistiin muutosehdotukset ja kuvaa uudelleen

14) Hissipuheharjoitus videokameralle.

Minkälainen hissipuhe on? Tehokas hissipuhe on:

- **Lyhyt.** Tämä tarkoittaa suunnilleen 30-60 sekuntia tilanteesta riippuen. Sinun pitäisi pystyä esittämään hissipuheesi ajassa, joka kuluu muutaman kerrosvälin kulkemiseen hissillä. Siitä nimi. Pikainen minuutti ei ehkä kuulosta paljolta. Totuus kuitenkin on, että 30-60 sekunnissa sinulla on runsaasti aikaa innostaa puhelumppanisi kiinnostumaan sinusta aidosti – tai päinvastoin.
- **Tarkka.** Mene suoraan asiaan, tähtää suureen kuvaan ja unohda selittely tai muut asiat, jotka saattavat vaikuttaa olennaisen perille menoon.
- **Autenttinen.** Puheesi täytyy olla todellinen heijastus siitä, kuka todella olet – toisin sanoen sen täytyy heijastaa arvojesi. Lisäksi sen täytyy esittää sinut parhaassa mahdollisessa valossa ammatinnäkökulmasta.
- **Huomiota herättävä.** Hyvin esitetty hissipuhe vetää huomiota puoleensa ja saa ihmiset haluamaan tuntea sinut paremmin ihmisenä. Tarkoitus on erottua joukosta – edullisella tavalla.
- **Dialogia ruokkiva.** Hyvä hissipuhe synnyttää dialogia. Mieti valmiiksi joitain kysymyksiä, joita voisit kysyä keskustelumppaniltasi kehittääksesi dialogia.

Kuvaa itsestäsi esittäytymisvideo (pituus enintään minuutti). Katso videosi kriittisesti.

- Oletko luonteva?
- Mihin katsot?
- Miltä äänesi kuulostaa?
- Kuinka sanat soljuvat?
- Toimiiko tekniikka?
- Onko tausta hyvä?
- Olitko tyytyväinen?
- Kuvaa uudestaan, kokeile liikkumista ja erilaisia taustoja.

Videokuvauksesta lisää oppia www.mikapesonen.com/mikanvideokoulu