

ESIINTYMISEN KIELI

Esiintymistaidon verkkokurssi

TYÖKIRJA



© Esiintymisvalmennus ILO,
Niina Sainius ja Kikka Pohjaväre

Esiintymistaidon voi oppia jokainen

Esiintyminen vaikuttavasti on taito, jonka jokainen voi oppia. Esiintyminen ei liity persoonallisuuteen, vaan hyväksi esiintyjäksi kehittyminen vaatii jokaiselta harjoittelua. Esiintymisen kieli -verkkokurssin tavoitteena on, että opit esiintymisen tekniikat, joiden avulla voit valmistautua ammattimaisesti, esiintyä eduksesi, viestiä vakuuttavasti ja kokea olosi varmaksi erilaisissa esiintymistilanteissa.

Tämä työkirja on tehty sinua varten oppimisprosessin tueksi. Työkirjan tarkoituksena on ohjata sinua keskittymään oleellisiin asioihin ja tukea sinua arvioimaan omaa esiintymistäsi ja kehittymistäsi. Työkirjan täyttämällä luot itsellesi kattavat muistiinpanot, joiden avulla voit kerrata ja palata kurssin oppeihin tulevaisuudessa.

Mitä tarvitset kurssin tehtävien tekemiseen?

Lataa ja tallenna tämä pdf-työkirja omalle koneellesi. Tarkoituksena on, että työkirjaa täytetään tietokoneella, ja täytetty työkirja palautetaan opintopistemerkinnän saamiseksi. Ohjeet tehtäviin annetaan verkkokurssin jokaisen jakson lopussa kohdassa: Tehtävät.

Videoitaviin tehtäviin voit käyttää kännykän kameraa. Videointi on sinua itseäsi varten. Videoita ei liitetä työkirjaan, niitä ei lähetetä mihinkään, eikä sinun tarvitse näyttää niitä kenellekään. Videointi on loistava väline nähdä, miten esiintymisesi kehittyy ja miten opit ottamaan erilaisia tekniikoita käyttöön. Suhtaudu siis videointeihin uteliaisuudella ja kannustavasti. Voit tehdä useita toistoja ja tehdä videoita nopeasti. Voit kuvata videoita rauhassa yksin tai tutun kanssa yhdessä. Tärkeintä on, että tartut toimeen ja kokeilet harjoitusten ohjeiden mukaisia tekniikoita ja ylität videoinnin kynnyksen. Kerta toisensa jälkeen se on helpompaa.

Videoita on helppo tehdä, kun sijoitat kännykkäkameran jalustalle tai nojaamaan tukevasti johonkin. Sijoita kamera riittävän kauas, jotta koko vartalosi tai vähintään puolet vartalostasi näkyy. Kuvaa vaakakuvana, jotta käsien liike tai kävely mahtuvat ruutuun ja näkyvät.

Ohjeet työkirjan palauttamiseen

Verkkokurssi koostuu kahdesta osasta, joista molemmista saa yhden opintopisteen. Kirjaa työkirjaan kaikki kurssin tehtäviin liittyvät vastaukset sekä henkilökohtaiset kehittämissuunnitelmat. Täytä työkirjan ensimmäinen osa, jos haluat suorittaa kurssin yhden (1) opintopisteen laajuisena, ja täytä myös työkirjan toinen osa, jos haluat suorittaa kurssin kahden (2) opintopisteen laajuisena.

Oppilaitoksesi oppimisalustalla on kaksi palautuslaatikkoa. Jos suoritat kurssin yhden opintopisteen laajuisena, palauta kurssin työkirjan ensimmäinen osio täytettynä Palautuslaatikkoon 1. Jos suoritat kurssin kahden opintopisteen laajuisena, palauta koko työkirja täytettynä Palautuslaatikkoon 2.

Tarkista oppimisalustalta, mihin mennessä työkirja tulee olla palautettuna, jotta saat opintopistemerkinnät.

Kehittämissuunnitelma 1

Ensimmäisen jakson loppuksi saat tehtäväksi kirjoittaa oman esiintymisesi kehittämissuunnitelman. Kirjoita kehittämissuunnitelma numero 1 tähän. Tehtävän ohjeet annetaan 4. jakson lopussa (Tehtävä 12). Maks. 3000 merkkiä.

Kehittämissuunnitelma 2

Jos päätit opiskella esiintymistaitoa kahden opintopisteen verran, saat toisen jakson loppuksi tehtäväksi kirjoittaa toisen jakson sisältöihin liittyvän kehittämissuunnitelman. Kirjoita kehittämissuunnitelma numero 2 tähän. Tehtävän ohjeet annetaan 8. jakson lopussa (Tehtävä 17). Maks. 3000 merkkiä.

Esiintymisen kieli -verkkokurssi ensimmäinen osa (1 op)

JAKSO 1. JOHDATUS ESIINTYMISTAITOON

Tehtävä 1: Esittele itsesi videolle

Kuvaa itse itsestäsi esimerkiksi kännykkäkameralla video, jossa esittelet itsesi katsoen suoraan kameraan. Katso video. Säilytä video kurssin loppuun saakka.

Tehty

Tehtävä 2: Mitä erityisiä ominaisuuksia juuri sinussa on?

Mikä on sinun erityisyytesi?

Mistä ominaisuuksistasi ystäväsi pitävät?

Mistä sinua on kiitelty?

Mistä ominaisuuksista itse itsessäsi pidät?

Tehtävä 3:

Millainen esiintyjä sinä haluat olla?

Kenen esiintymistyylisi miellyttää sinua?

Linkki videoon, jossa henkilö esiintyy?

Miksi henkilön esiintyminen on kiinnostavaa?

Mitä asioita haluaisit oppia tältä henkilöltä?

Tehtävä 4: Mille sydämesi roihuaa?

Puhu videolle jostakin aiheesta, josta olet todella liekeissä tai joka on intohimosi. Videon keston tulisi olla 2 - 3 minuuttia. Katso videolta ilmeet, eleet ja äänensävyt. Näkyykö niissä innostus? Toista esitys ja videointi niin monta kertaa, että innostus näkyy. Mikä muuttuu? Valitse alla olevista vaihtoehdoista sopivimmat.

► Mitä havaitisit käsiesi käytöstä?

Aluksi käytiin käsiä	en ollenkaan	1	2	3	4	5	runsaasti
Innostuneena käytiin käsiä	en ollenkaan	1	2	3	4	5	runsaasti

► Mitä havaitisit katseestasi?

Aluksi katsoin	varpaitani	hapuillen ympäri	välillä suoraan	runsaasti suoraan
Innostuneena	varpaitani	hapuillen ympäri	välillä suoraan	runsaasti suoraan

► Mitä havaitisit ilmeestäsi?

Aluksi näytin	väsyneelle	vakavalle	innostuneelle
Innostuneena näytin	väsyneelle	vakavalle	innostuneelle

► Mitä havaitisit äänestäsi?

Aluksi kuulostin	synkälle	tasapaksulle	pirteälle	innostuneelle
Innostuneena kuulostin	synkälle	tasapaksulle	pirteälle	innostuneelle

Mitä muita huomioita teit?

JAKSO 2. ASIANTUNTIJAN ENSIVAIKUTELMA JA ASKELMERKIT ESIINTYMISESSÄ

Tehtävä 5. Millaisen ensivaikutelman haluat luoda?

Millaisen ensivaikutelman haluat luoda nykyisissä tai tulevissa esiintymistilanteissasi?

Mitä ensivaikutelmaan liittyviä tekijöitä haluat muuttaa?

Viestiikö ryhtisi varmuutta ja energiaa?	Ei	Hieman	Kyllä
Onko ilmeesi riittävän ylävireinen?	Ei	Hieman	Kyllä
Katsotko kuulijoita silmiin?	En	Hieman	Kyllä
Katsotko rauhallisesti ja riittävän kauan?	En	Hieman	Kyllä
Viestiikö ulkoinen olemuksesi haluamaasi?	Ei	Vähän	Kyllä
Viestiikö pukeutumisesi haluamaasi?	Ei	Vähän	Kyllä

Mitä voisit tehdä haluamasi muutoksen hyväksi?

Tehtävä 6. Esittäytyminen ja ensiaskeleet

Videoi esiintymistilanteeseen tulo, esittäytyminen ja esityksesi teeman avauslauseet. Videon keston tulee olla 1 – 1,5 minuuttia. Katso videosi ja kirjaa havaintosi. Valitse alla olevista vaihtoehdoista sopivimmat.

Millainen kehonkieli sinulla on? Pieni Epävarma Neutraali Itsevarma Hyvin iso

Oletko kuulijalle uhka vai mahdollisuus, eli millainen vaikutelma esiintymisestäsi syntyy?

Asenteellinen Neutraali Alavireinen
Epävarma Varma Ylävireinen

Mikä tunne sinulla on?

Ei huvita Epävarma Pelokas Väsynyt Surullinen Päättäväinen
Mietтелиäs Vihainen Pirteä Iloinen Innostunut Onnellinen

Miten tunne näkyy?

Kävely on löysää hiipivää jäykkää rentoa varmaa
Katse on pälyilevä hapuileva hätäinen rauhallinen suora
Ryhti on lyyssä vino veltto suora jämäkkä
Kädet ovat takana taskussa kiinni vapaat liikkuvat

JAKSO 3. SANATON VIESTINTÄ JA KEHONKIELI TEHOSTAVAT SANOMAASI

Tehtävä 8. Ilmeet kuntoon

Ota itsestäsi 10 erilaista tunneilmaisun selfie-kuvaa seuraavassa järjestyksessä. Katso kuvat parin päivän päästä. Vertaa kuviasi ja listaa ilmeistä, ja katso, miten onnistuit.

Ilme	Näkykö tavoittelemasi tunne kuvassa?	
Surullinen	kyllä	ei
Innostunut	kyllä	ei
Haaveileva	kyllä	ei
Pettynyt	kyllä	ei
Vihainen	kyllä	ei
Onnellinen	kyllä	ei
Mietteliäs	kyllä	ei
Päätäväinen	kyllä	ei
Iloinen	kyllä	ei
Pelokas	kyllä	ei

Tehtävä 9. Ilmeikäs esiintyminen

Videoi oma esityksesi jostakin opintoihin liittyvästä aiheesta kännykkäkameralla. Videoinnin tulee olla 1,5 – 2 minuuttia. Sen jälkeen tee uusi videointi niin, että keskityt ilmaisemaan asiasi mahdollisimman ilmeikkäästi suoraan kameralle puhuen. Vertaa videoita.

Mikä on perusilmeesi?

Miten ilmeikkyyteen keskittyminen muutti ilmaisuasi?

Mitä muita havaintoja teit?

Tehtävä 10. Puhetekniikka kuntoon

Puhu ääneen ajatuksiasi tai mielipiteitäsi tämän kurssin aiheista, ja nauhoita puhettasi kännykän sanelimella. Nauhoituksen tulee olla 1,5 – 2 minuuttia. Kuuntele äänitettä, ja kirjaa havaintosi omasta puheestasi ja äänenkäytöstäsi. Valitse alla olevista vaihtoehdoista sopivin.

Onko artikulointi selkeää?	Ei lainkaan	Välillä	Usein	Koko ajan
Miltä puhenopeus kuulostaa?	Kiireinen	Nopea	Tasapainoinen	Hidas
Kuuluuko sanojen painotusta?	Ei lainkaan	Vähän	Joskus	Runsaasti
Kuuluuko puheessa taukoja?	Ei lainkaan	Vähän	Joskus	Usein
Miltä puheääni kuulostaa?	Väsynyt	Kireä	Asiallinen	Energinen
Millainen on äänen kuuluvuus?	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	Kuuluva
Onko ääni ilmeikäs vai monotoninen?	Unettava	Tylsä	Kiinnostava	Ilmeikäs

Mitä äänen osa-aluetta aiot vahvistaa ja harjoitella?

Mitä muita havaintoja teit?

JAKSO 4. ESIINTYMISJÄNNITYS VOIMAVARAKSI

Tehtävä 11. Mitkä asiat ovat esiintymistilanteessa vahvuutesi?

Kirjoita ainakin viisi seikkaa, jotka ovat esiintymistilanteessa vahvuuksiasi.

1.

2.

3.

4.

5.

Lisäksi

Tehtävä 12. Oman esiintymisesi kehittämissuunnitelma

Silmäile työkirjaan tähän mennessä kirjoittamiasi vastauksia. Millä esiintymisen alueella haluat kehittää itseäsi? Liittyykö se ensivaikutelman kohentamiseen, esiintymisen perustekniikan harjoitteluun, kehonkielen tehokeinojen harjoitteluun, äänenkäytön kehittämiseen vai esiintymisjännitykseen liittyvien ajattelumallien muuttamiseen? Mieti myös, mitä aiot harjoitella ja mitä kursilla neuvottuja harjoituksia aiot toteuttaa. Pohdi, minkälaisia esiintymistilanteita voisit hyödyntää ja millaisia tavoitteita voit asettaa itsellesi onnistumisen arviointia varten.

Kirjoita oman esiintymisesi kehittämissuunnitelma ja liitä se työkirjan alussa olevaan kohtaan:

Kehittämissuunnitelma numero 1. Pohdi kehittämissuunnitelmassa seuraavia asioita:

- Mitä esiintymisen osa-alueita haluan kehittää?
- Mitä harjoituksia ja keinoja aion käyttää?
- Mitä esiintymistilanteita elämässäni on, joissa voin harjoitella?
- Mitä tavoitteita asetan itselleni arviointia varten?
- Miten kehun ja kannustan itseäni?
- Millä aikavälillä toteutan suunnitelmaani?

Tähän päättyy Esiintymisen kieli -verkkokurssin ensimmäinen osa, joka on yhden opintopisteen laajuinen. Jos haluat päättää kurssin tähän palauta työkirja oppilaitoksesi oppimisalustalle kohtaan: Palautuslaatikko 1.

Palauta työkirja määräaikaan mennessä, jotta saat opintopistemerkinnän (1 op). Tarkista oppilaitoksestasi viimeinen palautusajankohta. Jos haluat jatkaa ja suorittaa myös kurssin toisen osan, palauta koko työkirja vasta toisen osan päätteeksi oppilaitoksesi oppimisalustalle kohtaan: Palautuslaatikko 2.

Palauta työkirja määräaikaan mennessä, jotta saat opintopistemerkinnän (2 op). Tarkista oppilaitoksestasi viimeinen palautusajankohta.

Esiintymisen kieli -verkkokurssin toinen osa (1 op)

JAKSO 5. VAIKUTTAVAN ESITYSAINEISTON VALMISTAMINEN

Tehtävä 13. Valmista esitysaineisto

Valmista kokonainen esitysaineisto alusta loppuun hyödyntäen Vaikuttavan Esitysaineiston Maagista Kaavaa™.

Tiivistä tähän esityksesi osat:

Mitä haluat kertoa?

Miksi juuri sinä haluat kertoa tästä aiheesta?

Inspiroiva otsikko.

Megatavoite / mitä tapahtuu heti, kun esityksesi päättyy?

Hokema / esityksesi tärkein sanoma.

Argumentti 1. / kuulijalle tärkein perustelu.

Argumentti 2. / kuulijalle toiseksi tärkein perustelu.

Argumentti 3.

Tunne, jonka haluat herättää jossain kohtaa esitystäsi.

Kuva 1

Kuva 2

Kuva 3

Wau-kuva!

Fakta ja sen visuaalinen toteutus

Tutkimus ja sen visuaalinen toteutus.

Tilasto ja sen visuaalinen toteutus.

Case / tarinan aihe ja pointti, miksi juuri tämä tarina?

Asia 1. / kuulijaa eniten kiinnostava asia.

Asia 2. / kuulijalle toiseksi kiinnostavin asia.

Asia 3.

Vuorovaikutus kuulijoiden kanssa ja sen toteuttamiseen valitsemasi keinot: Mitä? Miksi?
Miten toteutettu?

Vara-exit suunnitelma.

Loppuhuipennus / esitysaineiston viimeinen sivu / kehotus toimintaan.

Aika / esityksen kesto.

JAKSO 6. PITCHAUS JA HISSIPUHE

Tehtävä 14. Valmista hissipuhe tai HISSIPaUHE

Valmista ja videoi oma hissipuhe tai HISSIPaUHE. Katso video ja analysoi puheeesi ja esiintymisesi hyödyntäen kurssilla oppimaasi arviointitapaa. Kirjoita hissipuhe tai HISSIPaUHE tähän, ja kirjoita oma analyysi esityksestäsi. Maks 2000 merkkiä.

Hissipuhe tai HISSIPaUHE

Analyysi videoidusta esityksestä:

JAKSO 7. ETÄNÄ VAIKUTTAMINEN

Tehtävä 15. Etäesiintymisen treeni

Valmistele harjoitus etäesiintymisestä tutun ihmisen kanssa. Esittele tehtävässä 13. valmistamasi Vaikut-tavan Esitysaineiston Maagisen Kaavan™ mukainen esitys. Rakenna etätyöpiste tässä jaksossa annettujen ohjeiden mukaan. Ota etäyhteys henkilöön käytössäsi olevalla sovelluksella (esim. Teams tai Zoom). Harjoittele suoraan kameralle puhumista. Harjoittele esitysaineiston jakamista niin, että aineisto ja sinä näyt vuorotellen useamman kerran esityksen aikana. Suunnittele ja harjoittele kuulijasi osallistamista valitse-millasi keinoilla. Jos pysyt nauhoittamaan sovelluksella, niin tallenna harjoitus ja katso se. Voit nauhoittaa harjoituksen myös kännykkäkameralla. Arvioi itse onnistumistasi alla olevien kysymysten avulla. Lisäksi keskustele harjoituskaverisi kanssa kirjoittamistasi havainnoista ja kysy hänen näkemyksensä asioihin.

Mikä osoittautui haasteellisimmaksi laadukkaan etätyöpaikan rakentamisessa?

- Videokameran asettaminen silmien korkeudelle
- Kasvojen valaisu
- Selkeän taustan rakentaminen
- Äänitekniikka

Miten ratkaisit haasteen?

Montako kertaa esityksen aikana olit itse kokonaan näkyvissä ja miten usein jaoit esitysaineistoa?

Olin näkyvänä pääkuvassa	<input type="radio"/>	1	2	3	4	5 kertaa
Jaoin esitysaineistoa	<input type="radio"/>	1	2	3	4	5 kertaa

Miten pitkään katsoit yhtäjaksoisesti kameraan puhuessasi kuulijalle?

Mitä kehonkielen tehokeinoja käytit esiintymisessäsi?

- Katse suoraan kameraan pitkiä aikoja kerrallaan
- Hyvä ryhti
- Puheen tehostaminen käsillä
- Sanojen painottaminen ja tauot
- Ilmeet

Mitä vuorovaikutuksen keinoja ja välineitä käytit?

Kysymykset

Palaute ehdotuksesta

Äänestys

Chat

Gallup /polling

Osallistuttaminen tekemällä

Mitä sovellusta käytit vuorovaikutukseen?

Missä onnistuit erityisen hyvin etäesiintymisessä?

Mitä haluaisit kehittää ensi kerralla?

Mikä oli harjoituskaveriltasi kuulemasi palautteen keskeinen viesti?

JAKSO 8. VAIKUTTAJAN MUISTILISTA

Tehtävä 16. Videoi vaikuttava esitys

Olet valmistanut esitysaineiston tehtävässä 13. hyödyntäen Vaikuttavan Esitysaineiston Maagista Kaavaa™. Valitse nyt myös esitystä tukevat vaatteet ja esitykseen sopiva tila, jossa voit näyttää esitysaineiston isolta näytöltä tai videotykillä valkokankaalle heijastettuna. Esiinny kurssin oppeja hyödyntäen aloittaen paikalle tulolla ja esittäytymisellä. Laadi esiintymisesi konkreettiset tavoitteet, joiden avulla voit arvioida esiintymistäsi. Pyydä tuttuasi kuvaamaan esityksesi kännykkäkamerasi avulla, näin saat esityksellesi kuulijan. Katso video ja arvio esityksesi omien tavoitteittesi kautta. Vertaa esitystä kurssin aivan ensimmäiseen videointiisi sekä videointiin, jossa kerroit sinua innostavasta asiasta. Kirjaa tähän huomiosi. Miten esiintymisesi on muuttunut?

Olet myös laatinut itse esiintymisesi tavoitteet. Kirjoita tähän kolme tärkeintä tavoitettasi ja arvioisi onnistumisestasi.

Tavoite 1:

Miten onnistuin?

Tavoite 2:

Miten onnistuin?

Tavoite 3:

Miten onnistuin?

Tehtävä 17. Oman esiintymisesi kehittämissuunnitelma numero 2

Katso, mitä kehittämistavoitteita kirjoitit itsellesi kurssin ensimmäisessä osassa. Laadi nyt itsellesi toinen esiintymisen kehittämissuunnitelma kurssin toisen osan aikana oppimiesi asioiden pohjalta. Mieti, millä esiintymisen alueella haluat kehittää itseäsi. Liittyykö se esityksen valmistamiseen, etänä esiintymiseen, hissipuheen puhumiseen, vain esiintymistekniikan treenaamiseen edelleen? Mitä osa-alueita haluat kehittää vielä edelleen? Mieti myös, mitä aiot harjoitella ja mitä kurssilla neuvottuja harjoituksia aiot toteuttaa. Pohdi, minkälaisia esiintymistilanteita voisit hyödyntää ja millaisia tavoitteita voit asettaa itsellesi onnistumisen arviointia varten.

Kirjoita oman esiintymisesi toinen kehittämissuunnitelma työkirjan alussa olevaan kohtaan: Kehittämissuunnitelma numero 2. Pohdi kehittämissuunnitelmassa seuraavia asioita:

- Millainen esiintyjä haluan olla?
- Millaisen imagon asiantuntijana esiintyessäni haluan luoda?
- Mitkä kriteerit luon itselleni esitysaineiston osalta jatkossa?
- Millaisissa tilanteissa näen itseni jatkossa esiintymässä?
- Mitkä asiat kurssin aiheista erityisesti puhuttelivat minua?
- Miten kurssi muutti ajatuksiani vaikuttavasta esiintymisestä?

Palauta valmis työkirja oppilaitoksesi palautelaatikkoon

Muista palauttaa täytetty työkirja oppilaitoksesi oppimisalustalla olevaan palautelaatikkoon, jotta saat opintopistemerkinnän. Jos suoritat kurssin yhden opintopisteen laajuisena, palauta kurssin työkirjan ensimmäinen osio täytettynä Palautuslaatikkoon 1. Jos suoritat kurssin kahden opintopisteen laajuisena, palauta koko työkirja täytettynä Palautuslaatikkoon 2.

Tarkista oppimisalustalta, mihin mennessä työkirja tulee olla palautettuna!

Onneksi olkoon!

Onnittelut erinomaisesta työskentelystä Esiintymisen kieli -verkkokurssilla!
Jos työelämä tuo eteesi tilanteita, joissa kaipaat lisää tukea esiintymiseen, löydät meidät nettisivuilta Esiintymisvalmennus.fi ja Vaikutaoikein.fi.
Vinkkivideoitamme löydät YouTubesta, Vimeosta ja sosiaalisen median areenoilta.

Iloisin terveisin Niina & Kikka