

## **Esiintyminen**

---

- Jännittäminen
- Esitykseen valmistautuminen
- Vakuuttavuus, uskottavuus
- Henkilökohtainen vaikuttaminen
- Asento ja eleet
- Äänen käyttö
- Mistä syntyy kiinnostava esitys?
- Esiintyminen luennon eri osavaiheissa

## **Esiintyminen**

---

Luennon jälkeen tiedätte:

- miten esiintymisen jännitystä voi hallita
- miten luennon pitämiseen valmistudutaan
- kuinka opetettava asia esitetään uskottavasti ja vakuuttavasti
- mitä esiintyjän on tiedettävä elekielestä ja äänenkäytöstä
- miten rakennetaan hyvä ja kiinnostava luento

## Jännittäminen

---

- Kanavoi jännitys myönteiseksi energiaksi
- Täysin normaalia kaikilla

Yleisölle puhuminen on aina jännitystä tuottavaa. Ja niin on tarkoituskin, koska jännittäminen lisää voimavaroja.

Jännittäminen on monimuotoinen tapahtuma.

- Se alkaa hyvissä ajoin ennen omaa osuutta.
- Se nousee mitä lähemmäksi oma vuoro tulee.
- Ajattelu aktivoituu, se kannattaa suunnata
  - ✓ oman luennon aloittamiseen
  - ✓ ajatusten jäsentämiseen
  - ✓ pääkohtien selkeyttämiseen
  - ✓ mitä sanon ensimmäiseksi
  - ✓ miten herätän oppilaiden mielenkiinnon
  - ✓ miten liitän oman osuuteni edeltävään/kurssilla aiemmin käsiteltyyn

Esiintymisen jännitys helpottaa, kun voi hengittää sisään kunnolla muutaman hengenvedon verran. Ajatukset selkiävät.

## Ramppikuume

---

Harjoittele esitystäsi

- peili
- mielikuvaharjoittelu
- videointi

Epävarmuus lisää jännitystä. Kun tuntee esitettävän asian ja esityksen sisällön ja rakenteen läpikotaisin on helpompi rentoutua.

Harjoittele esitystäsi riittävän moneen kertaan etukäteen.

- Käy luento ihan oikeasti ääneen läpi
- Sisällytä harjoitusesitykseen aivan samat elementit kuin olet suunnitellut "tositilanteeseenkin"
- Ota aikaa: hyvä kouluttaja osaa pitää oikeanmittaisen luennon
- Elekieltä voit harjoitella esim. peilin edessä
- Mielikuvaharjoittelu on hyvä työväline mm. erilaisten kysymysten, mahdollisien ongelmatilanteiden jne. ennakoimiseen
  - ✓ "yllättävään" tilanteeseen on helpompi reagoida, jos mielessä on "valmis käsikirjoitus"
- Esityksen videointi on erittäin tehokas tapa tarkastella omaa esiintymistään "ulkopuolelta"

## Valmistautuminen

### Käytä riittävästi aikaa (10x määrä kuin esitys)

- Tutustu koulutusmateriaaliin etukäteen
- Varmistu siitä, että tiedät mitä aikaisemmin on käsitelty ja mitä sinun luentosi jälkeen tullaan tekemään
- Ota selvää, miten oppilaat ovat aikaisemmin menestyneet
- Varmistu siitä että sinulla on riittävästi taustatietoja
- Tutustu tilaan ja laitteisiin etukäteen
- Tutustu käytännön järjestelyihin

Mitä paremmin ja perusteellisemmin valmistaudut luentoan etukäteen, sen parempi on lopputulos.

- Tutustu koulutusmateriaaliin etukäteen
  - ✓ Sukeltajaliiton kursseilla käytössä on Liiton valmis materiaali → se on tiedettävä ja tunnettava ja sitä on osattava käyttää
  - ✓ Sekä kouluttajan tukimateriaali että oppilaan materiaali → mistä mitään löytyy?
- Varmistu siitä, että tiedät mitä aikaisemmin on käsitelty ja mitä sinun luentosi jälkeen tullaan tekemään
  - ✓ oppilaiden ohjeistaminen
- Ota selvää, miten oppilaat ovat aikaisemmin menestyneet
  - ✓ saiko joku esim. kotiläksyjä, mitkä sinun pitäisi osata tarkastaa?
- Varmistu siitä että sinulla on riittävästi taustatietoja
  - ✓ sinun on tiedettävä asiasta enemmän kuin oppilaasi, niin että tarvittaessa osaat myös vastata kysymyksiin
  - ✓ muista kuitenkin, että luennon tarkoitus ei ole kouluttajan suuren sivistyneisyyden esittely → älä elvitele suunnattomilla tiedoillasi vaan käytä niitä vain oppilaan oppimisen tukemiseen
- Tutustu tilaan ja laitteisiin etukäteen
- Tutustu käytännön järjestelyihin

## Vakuuttavuus, uskottavuus

---

- 30 ensimmäistä sekuntia
- Mitkä osatekijät vaikuttavat uskottavuuteen?

Esiintyjä tavoittelee esiintymisellään hyväksyvää vastaanottoa viestilleen ja kuulijoilta tukea viestin vastaanottamiselle.

Pienemmässä tai suuremmassa julkisuudessa esiintyminen on nykyiselle ajalle ominaista: ihmiset/yleisö osaavat nykyään aika taitavasti lukea totuutta julkisivun takaa. Uskottavuus edellyttää sitä, että oppilaat mieltävät kouluttajan "julkisivun takaisen totuuden" olevan saman kuin mitä kouluttaja ulospäin esittää.

Esiintymisen lähtökohta on esiintyjän oma persoonallisuus, jonka lävitse asiaa tuodaan esiin.

- Omaa persoonallisuutta ei kovin paljon voi muuttaa
- Sen eri osa-alueita voi painottaa paremmin näkyviin/kuuluviin
- On hyvä miettiä itse ja myös kysyä toisilta, mitä he pitävät sinun persoonallisuutesi hyvinä piirteinä.

## **Henkilökohtainen vaikuttaminen**

---

- 48% Eleviestinnän merkitys
- 40% Äänenkäytön merkitys
- 12% Sanojen merkitys

## **Asento ja eleet**

---

Perusasento on luonnollisen ryhdikäs, istut tai seisot

- Silloin äänellä on kaikupohjaa

Eleet ovat olennainen osa esiintymistä

- tavallinen ele on pitää muistilappua, nostaa ja katsoa sitä
- tai osoittaa kädellä ja kohdistaa viestiä



## Äänen käyttö

---

- Oikea äänenmuodostus
- Äänen voimakkuus
- Puheen selkeys
- Kuulijan vastaanottokyvyn huomioiminen

Äänen kaikupohja on vartalo. Ääni lähtee siis vatsanpohjasta ennemminkin kuin 'kurkusta'.

Jos muistaa, on hyvä hieman laskea ääntään

- äänihuulten rasitus vähenee
- puheesta ei tule liian kimakkaa

Jännittäessä moni pyrkii huomaamattaan puhumaan normaalia nopeammin

- aloittaessaan kannattaa usein tahallaan hidastaa puhettaan → lopputulos kuulostaa normaalilta
- puheen selkeys syntyy sanojen vauhdista: ei ole kiirettä suoltaa konekiväärivauhdilla virkkeitä
- on otettava kuulijan vastaanottokyky huomioon
- asian osaaminen ja selkeä jäsentely auttaa

Kun tuntuu ettei ole varma, kuuluuko oma puhe kauemmaksikin, on luvallista kysyä: 'Kuuluuko?' Ja kuunnella, mitä vastataan. - Samalla on saanut kontaktin kuulijoihin!

## Mistä syntyy kiinnostava esitys?

Realistinen lähestymistapa on olettaa:

”Ihmisiä kiinnostaa kaikkein eniten heidän omat asiansa”

Esiinny luontevasti

Myy ajatuksesi oppilaille!

### Esiinny luontevasti

- Sukeltajaliiton materiaaleissa luento on valmiina tiiviissä ja kirjallisessa muodossa
- Riskinä on se, että opetuksesta tulee kuivaa ja kankeaa: pahimmassa tapauksessa kouluttaja vai lukee ääneen materiaaleja
- Esitä valmiiksi mietitty asiasisältö vapaamuotoisesti
  - ✓ valmiiksi kirjoitettu teksti on puhuttaessa vain varalla olemassa muistin tukena → pidä itse luento iskusanalistamaisesta jäsentelystä
  - ✓ mikäli tunnet epävarmuutta oikeiden sanontojen muistamisessa, kirjoita ne toki jäsentelyyn!
  - ✓ kirjoitettua puhetta voi elävöittää katkaisemalla sen silloin tällöin osuudella, jonka puhuu vapaasti → esim. vaikean käsitteen jälkeen voi helpottaa sanontaa selvittämällä 'mitä se tarkoittaa' tai kertomalla esimerkit vapaasti omin sanoin
  - ✓ käytä vapaasti normaalia puhekieltä, omaa murretta ainakin siihen asti kun se on ymmärrettävää → muista oppilaasi, ketä he ovat ja mistä tulevat, sopeuta omaa esiintymistäsi heidän mukaansa
- Esitys on aina myyntitilanne, jossa esittäjä myy joko konkreettista tuotetta, asiaa tai omaa näkemystään kuulijoille
  - ✓ sukelluskurssilla olet myymässä hyvää, oikeaa sukellustapaa, oikeita sukellusmenetelmiä ja oikeaa ja turvallista asennetta

## Aloitus

---

- Kuka olen ja mistä tulen
- Huomion/mielenkiinnon herättäminen aiheeseen
- Mitä asioita tullaan käymään läpi
- Miksi käymme aihetta läpi
- Mitä hyötyä tai etua esityksestä on
- Missä ja miten tietoa voi soveltaa käytännössä
- Mitkä ovat oppimistavoitteet

Mikäli istut ennen luennon aloitusta, kannattaa nousta seisaalleen ja kertoa nimesi ja mistä tulet

Pidä hetken tauko ennen kuin aloitat.

- Kuulijoille jää aikaa ottaa sopiva kuuntelun asenne.
- Aloitus voi koostua yksinkertaisesti siitä, että luonnehdit lyhyesti kuulijoille, mistä aiot puhua ja missä järjestyksessä.
- Lyhyehkön alustuksen sisällöksi riittää hyvin kolme - viisi kohtaa, joita hyödyt ja tavoitteet sitten seuraavat.
  - ✓ kun selvität heti alkuun, miten monta kohtaa luentoon sisältyy ja mitä ne käsittelevät, tarjoat samalla oppilaillesi miellekartan omien ajatustesi maastoon
  - ✓ oppilaat voivat sen avulla helposti seurata ajatusten etenemistä.
- Luennon aloitus voi olla myös esimerkki, tarina tai vertaus, joka johdattaa kuulijat aiheeseesi. Aloitus valitaan niin, että siitä on helppo siirtyä itse käsittelyosaan.
  - ✓ vaatii ehkä jonkin verran osaamista ja kokemusta, mutta on ehdottomasti hyvin suositeltava tapa
  - ✓ vie oppilaat mielikuvasukiellukselle!

## Aiheen käsittely 1/3

- Luennon organisointi, rakenteen loogisuus
  - ✓ Kuuntelijat arvostavat sitä, että esiintyjällä on tilaisuus käsissään
- Esitetyn tiedon turvallisuus, oikeus, riittävyys, soveltuvuus kohderyhmälle
- Vuorovaikutus
  - ✓ huomioi kuulijat
  - ✓ katsekontakti jokaisen kanssa
  - ✓ arvosta jokaista kommenttia ja kysymystä
- Mielenkiintoinen esitys on rytmiltään vaihteleva
- Pysy aikataulussa

Vuorovaikutuksen ja "Läsnäolon" luominen - kuuntelijoiden mieliin - syntyy monesta pienestä tekijästä. Vastakohtaksi vuorovaikutteiselle läsnä olevalle puheelle voi ajatella "poissaolevaa" tai "saarnaavaa" puhetta, jolla ei ole kohdetta. Läsnä olemisen vaikutelmaa voivat lisätä mm. seuraavat keinot:

- Oppilaiden kysymysten ja mielipiteiden aktiivinen kuunteleminen
  - ✓ nyökkääminen tai muu reaktio → vastaus, kannanotto jne.
- Oman asennon hallitseminen, kääntyminen kuuntelemaan, käsien käyttö.
- Kiinnostuneisuuden osoittaminen
  - ✓ esim. katsekontaktilla, katseen - ja ajatusten seuraamisella
- Selkeä keskittyminen olemaan mukana - mikä on tarpeen muutenkin - etteivät asiat yllätä.
- Perushuomiointi alkaa tietysti katseesta - ota yhteyttä katseellasi.
  - ✓ Puheen voi kohdistaa kattoon, seiniin tai lattiaan, mutta yleisö ei ole siellä.
  - ✓ Sama vaikutus on, kun puhuja kiinnittää katseensa vain yhteen osaan yleisöä, joka alkaa tuntea itsensä vaivautuneeksi. Toiset taas ihmettelevät, mitä siellä yhdessä nurkassa tapahtuu.
- Katseen suuntaamisen lisäksi voidaan yleisö ottaa huomioon kohdistamalla sille ajatuksia tai kysymyksiä.

## Aiheen käsittely 2/3

### Oma innostus

- Innostus tarttuu

### Havaintovälineiden käyttö

- kaikkiin havaintovälineisiin pätee sama sääntö: "Ne ovat hyviä renkejä, mutta huonoja isäntiä"
- Jäsennetään esitettävää asiaa ja korostetaan pääasioita

Jokainen oppilaista osaa lukea. Kouluttaja tuo lisäarvoa kurssisisältöön havainnollistamalla ja konkretisoimalla valmista oppimateriaalia.

- Miksi esittämäni asia on tärkeä ja neuvomani toimintamalli, on paras mahdollinen?
- Miksi juuri niiden oppilaiden, joille juuri nyt puhun, kannattaa olla tästä johtopäätöksestä samaa mieltä kanssani?
- Mikä oppilailleni on tärkeää - miten se, mikä on heille tärkeää, liittyy sanomaani ja tukee sitä?
- Millaisia kokemuspohjaisia käytännön esimerkkejä voin kertoa, jotka tukevat johtopäätöstäni?
  - ✓ oppilaiden vieminen veden alle mielikuvissa
- Millaisia kokemuksia oppilaillani on aiheesta, tai mikä heidän arkielämästä tuttu kokemuksensa linkittyy asiaan - voinko pyytää heitä kertomaan esimerkkejä, jotka tukevat johtopäätöstäni? (Uskottavuuttasi vahvistaa, jos johtopäätökset näyttävät syntyvän kuulijoiden omista kokemuksista.)
- Mitä muuta näyttöä voin esittää, mikä tukee sanomaani?

Miksi lähiopetusta järjestetään?

- Orankutangikin osaa laittaa DVD:n pyörimään, mutta eikö silloin oppilas olisi yhtä hyvin voinut katsella elokuvan kotonaankin?
- Oppimisen ja opettamisen tekniset apuvälineet eivät voi korvata kouluttajan henkilökohtaista panosta!

## Aiheen käsittely 3/3

### Odottamattomat tilanteet

- Provokatorinen kysymys
- Yksityiskohtainen kysymys
- Keskenään puheleva yleisö
  
- Muut?

Kurssilla syntyvät ryhmäilmiöt ovat yleensä myönteisiä. On hyvä, jos uudet jäsenet tutustuvat toisiinsa, vaihtavat mielipiteitä ja yhteystietoja. Keskustellessaan ihmiset oppivat, keksivät uutta, soveltavat opittua, ystävystyvät ja verkostoituvat seuran aktiivisiksi jäseniksi.

Joskus yksittäinen oppilas saattaa kuitenkin yrittää johdattaa keskustelun pois oppimisesta. Kokeneet kouluttajat osaavat tarvittaessa puuttua tähän johdatteluun ja ohjata ryhmän takaisin oppimiskeskusteluun. Uudelle kouluttajalle voi kuitenkin olla haastavaa kohdata kurssilainen, joka pyrkii käyttämään oppivaa ryhmää omiin tarkoituksiinsa. Eräitä esimerkkejä ovat:

**Valittaja:** Häntä ei pidä ohittaa, koska hän puuttuu usein myös ihan oikeisiin asioihin. Murinat on asiallisesti kuunneltava, mutta melko pian on paikallaan todeta, että "kaikille asioille emme voi mitään, mutta kannattaa laittaa keskeisimmät kehittämisideat kurssin palautelomakkeeseen. Tämän kurssin tarkoitus on kuitenkin..."

**Kaikkietävä** tarkkailee etenkin jatkokurssien tai kouluttajakoulutuksen toimintaa korkealta muiden yläpuolelta. Hän tuntee opiskeltavan asian läpikotaisin ja käyttää aikansa tarkkaillakseen kouluttaako kouluttaja oikein ja ryhtyy oikomaan annettua "väärää" tietoa. Häntä voi yrittää aktivoida vaikkapa utelemalla hänen kokemuksiaan eli tavallaan ottaa hänet mukaan opetustehtävään. Joskus on paikallaan muistuttaa, että "me muut olemme tulleet tänne opiskelemaan ja ehkä hänellekin löytyisi uusia näkökulmia, jos hieman kuuntelisi muiden ajatuksia."

**Lainoppinut** kokee tehtäväkseen varmistaa, ettei kouluttaja vain mitenkään sahaa osanottajia linssiin. Hän on siis hyvällä asialla, mutta kun on kyse aikuisista ihmisistä... Kouluttaja voi myös todeta, että kurssille on tultu opiskelemaan asioita a, b ja c ja kurssin aluksi on sovittu, miten toimitaan.

**Koomikko** on tullut kurssille kerätäkseen huomiota. Hän saattaa olla innokas hauskuuttaja, joka kaipaa uutta yleisöä (vanha yleisö kotona ja työpaikalla osaa nimittäin jutut jo ulkoa.) Hänelle voi sanoa, että hauskat jutut tietysti lisäävät iloisuutta ryhmässä, mutta asioiden eteneminen hidastuu, jos kiinnitämme huomiota kaikkeen hauskaan. Tämän päivän teemana on...

## Lopetus

---

### Yleensä jää vähälle huomiolle

- Mitä on käyty läpi
  - ✓ pääkohdat
  - ✓ tärkein tieto: avainkohdat
- Mitä on opittu ja miksi
  - ✓ oppimisen mittaaminen
- Mitä hyötyä opitusta on
- Miten ja missä voi tietoa soveltaa
- Mitä mahdollisuuksia jatkossa on

Esityksesi lopussa sinun on innostettava oppilaasi ryhtymään käytännössä luennon tavoitteiden mukaiseen **TOIMINTAAN!**

## **Lopuksi**

---

- Jännittäminen
- Esitykseen valmistautuminen
- Vakuuttavuus, uskottavuus
- Henkilökohtainen vaikuttaminen
- Asento ja eleet
- Äänen käyttö
- Mistä syntyy kiinnostava esitys?
- Esiintyminen luennon eri osavaiheissa