

Esiintyminen, kohtaaminen ja vuorovaikutus

LikiDigi – voimavaroja arkeen

2022 Sanna Virtanen, Happia Oy





Koulutuksen sisältö

- ▶ Minä viestijänä, keskustelijana ja esiintyjänä
- ▶ Passiivisesta jännittäjästä itsensä auttajaksi, toimijaksi
- ▶ Onnistumisen stepit jatkoon

Minä viestijänä, keskustelijana ja esiintyjänä

- ▶ Tunnistanko luontevahvuuteni, jotka ohjaavat toimintaani?
- ▶ Mihin voin tukeutua, mistä saan voimaa erilaisissa tilanteissa, miten se näkyy konkreettisesti?
- ▶ Mitkä osa-alueet ovat kasvutavoitteitani, mitä haluaisin kehittää?



Minä viestijänä, keskustelijana ja esiintyjänä

- Millaisena näen itseni?
 - Mitä haluaisin oppia, millaiseksi kasvaa?
 - Kaikenlaisille viestijöille, keskustelijoille ja esiintyjille on tilaa
-
- Lähde: Perttu Pölönen, Tulevaisuuden identiteetit



Avaintekijöitä hyvään vuorovaikutukseen

- ▶ Yhteyden luominen: myönteinen yhteys toiseen ihmiseen, tasavertaisuus, vastavuoroisuus. Tullaan ymmärretyiksi, hyväksytyiksi ja kohdatuiksi sellaisina kuin olemme.
- ▶ Kiinnostuksen osoittaminen: keskitä huomiosi ja energiasi toiseen ihmiseen. Myönteinen uteliaisuus, vertaisinnostuminen, palautteen antaminen
- ▶ Kuunteleminen: kuuntele ymmärtääksesi toista
- ▶ Ihmissuhteiden vaaliminen: tunnista tärkeät, myönteistä vireyttä ja kannustusta, tuovat ihmiset, pidä luottamusta yllä
- ▶ Tarpeiden ilmaiseminen: Kerro rakentavasti, mitä tarvitset
- ▶ Itsensä altistaminen: uskalla olla haavoittuvainen ja tee asioita, vaikka pelottaa. Tunnista omat uskomuksesi ja rakenna tarvittaessa korjaavia

- ▶ Lähde: Maaretta Tukiainen, Hyvän mielen taidot

Passiivisesta jännittäjästä itsensä auttajaksi, toimijaksi

- Mistä jännittäminen johtuu?

Taustalla "hengissäselviytyminen", manteliumake, joka nostaa kehon vireystilaa ja viestii epävarmasta tai tuntemattomasta tilanteesta: valmistaudu taistelemaan tai pakenemaan

Kaikki uusi tuntuu aina hankalalta, ei ole muodostunut vielä mallia toimia

Tilanne on sinulle tärkeä ja arvokas, haluat onnistua, koska välität

Inhimillinen tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon, kokea olevansa arvokas omana itsenään





Helpotusta jännitykseen

- ▶ Jännitystä ei tarvitse, eikä kannata yrittää poistaa kokonaan, tilanteisiin liittyy aina myös monia tekijöitä, mutta keskity niihin, joihin voit itse vaikuttaa
- ▶ Keho-mieli –yhteys toimii molempiin suuntiin: voit mielen avulla rauhoittaa kehonreaktioita ja kehollisella liikkeellä rauhoittaa mieltä
- ▶ Hengitys- ja rentoutusharjoitukset, meditointi, hiljentyminen: pitkät hengitykset vatsaan asti, sisäänhengitys nenän kautta
- ▶ EFT tapping ja perhoshalaus keskushermoston stressin säätelyyn esim. <https://hannamarirahkonen.fi/yellowmood/eft-tapping-naputtelu-avuksi-stressiin/> <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/oletko-koskaan-kokeillut-perhoshalausta-psykologi-kertoo-miten-se-voi-helpottaa-ahdistusta/8370522>
- ▶ Liikunta esim. hyppely, tanssi ja kehon ravistelu

Onnistumisen stepit jatkoon

- ▶ Tee jännittävästä tilanteesta mahdollisimman ennakoitu: tutustu etukäteen tilaan, ota selvää ihmisistä, varaa aikaa matkaan, tarkasta mahdolliset välineet esim. tietokone tai muu tekniikka, varaa vettä juotavaksi
- ▶ Pyri rauhoittamaan yö ja syö hyvin pitääksesi verensokeritasapainosta huolta, hae kosketusvoimaa läheisistäsi tai lemmikistä
- ▶ Pue mukavat, tilanteeseen sopivat vaatteet, jossa sinulla on varma olo
- ▶ Jos pidät esitelmää, varaa muistiinpanorunko lähellesi, nappaa tukeva alusta käteesi, pelkkä paperi voi olla jännitystä lisäävä, jos kädet tärisevät
- ▶ Pidä kädessäsi jotain tukevaa esim. kynää tai pientä pehmeää palloa
- ▶ Käy läpi tilanne mielikuvissasi useampaan kertaan, näin siitä tulee tuttua
- ▶ Ole ajoissa, hymyile, katso silmiin, puhu aidosti sydämestäsi



Viisi sormea – voimavaraharjoitus, myönteisyyteen keskittyminen

- Pikkusormi: Kiitollisuus – mitkä asiat ovat hyvin juuri nyt, mistä saat voimaa
- Nimetön: Onnistumiset – muistele onnistumisen ja selviytymisen kokemuksia, olet ennenkin selvinnyt
- Keskisormi: Avunsaanti – et ole yksin, mistä ja keneltä voit pyytää apua
- Etusormi: Ilo ja huumori – mikä saa sinut hymyilemään, suhtaudu itseesi huumorin kautta, elämä ei ole niin vakavaa
- Peukalo: Innostava odotus ja uteliaisuus, kiinnostuksen suuntaaminen itsestä muihin