


Selviytymiskeinot esiintymiseen

Valmistautuminen

- hyvä valmistautuminen helpottaa esiintymistä
- puhuessa voi vapaasti antaa oman persoonallisen tyylin näkyä ja kuulua
- puheen pitämistä voi harjoitella lukemalla ääneen
- kannattaa mahdollisuuksien mukaan käydä tutustumassa esiintymispaikkaan ennalta

- 
- jos mahdollista, huolehdi ettei sinulla ole muita ylimääräisiä stressitekijöitä
 - liikunta voi purkaa kehollista ylivirittymistä
 - helpotuksen tunteen etukäteinen kuvittelu ja toivon ylläpitäminen ovat tärkeitä mielensisäisiä taitoja



Huolenpito
itsestä

Vireytyminen ennen esiintymistä

- ennen esiintymistä on hyvä rentoutella isoja lihasryhmiä ravistelemalla ja liikkumalla
- on hyvä hengitellä rauhalliseen tahtiin nenän kautta sisään ja mahdollisesti suun kautta päristelemällä ulos



Toiminta esityksen aikana

- voit kertoa jännittäväsi
- on hyvä kiinnittää huomiota hengittämiseen esiintymisen aikana
- hidasta puherytmiäsi tietoisesti
- puhuessa on hyvä pyrkiä keskittymään esitettävään asiaan eikä kehon tuntemuksiin

Esiintymisen jälkeen

- ”Ohi on!”-tunne on ihana, ja silloin kannattaa palkita itsensä
- jotta esiintymisestään oppii ja taidot kehittyvät, on hyvä olla avoin palautteelle
- älä jää vatvomaan virheitä tai mahdollisia epäonnistumisia
- muista että esiintyminen on taito, jota voi opetella vähitellen