

# Puhu asiantuntevasti 12.1.–26.1.

Tuuli Nilsson

[tuuli.nilsson@aalto.fi](mailto:tuuli.nilsson@aalto.fi), [tuuli-mariia.nilsson@uniarts.fi](mailto:tuuli-mariia.nilsson@uniarts.fi)



Aalto-yliopisto  
Aalto-universitetet  
Aalto University



# Kurssin suorittaminen

**Läsnäolo jokaisella kurssikerralla (3 x 4t)**

**-Kurssitehtävien teko**

**-Esiintymisiin valmistautuminen**

**-Esiintymisharjoitukset kurssilla**

**-Itsereflektio (noin 1 sivu)**

# **Puheviestinnän osion oppimistavoitteet**

- Ymmärrät harjoittelun ja valmistautumisen merkityksen toimivan esityksen suunnittelussa**
- Osaat rakentaa selkeän, havainnollistavan ja yleisölle kohdennetun asiantuntijan puheenvuoron**
- Opit tunnistamaan oman (esiintymis)jännityksen piirteitä sekä löytämään myönteisiä suhtautumistapoja jännittämiseen ja vuorovaikutustilanteisiin**

**Suomalaisista nuorista  
aikuisista noin 70 % jännittää  
yleisölle puhumista.**

**Prosenttimäärä on sama  
myös yhdysvaltalaisten  
keskuudessa tehdyssä  
tutkimuksessa.**

**(Almonkari 2007)**



**Lievästä esiintymisjännityksestä ei tarvitse päästä eroon, mutta stressaava jännitys on hyvä saa hallintaan.**

**Lievä esiintymisjännitys kuuluu asiaan ja panee esittäjän panemaan parastaan kaikissa esityksen vaiheissa.**



# Selvitysmiskeinoja jännittävään esiintymiseen (Almonkari 2007)

- Valmistautuminen/harjoittelu
- Kannustava/motivoiva sisäinen puhe
- Sosiaalinen tuki
- Rentoutumismenetelmät
- Hengitys- ja ääniharjoituksen
- Ulkonäöstä huolehtiminen
- Vuorovaikutuksen
- Luominen kuulijoihin esityksen aikana
- Huumori
- Syöminen ja juominen
- Liikunta ja musiikki.



# Käännä sisäinen puheesi kannustavaksi!

**Sisäinen puhe, joka ei voimauta:**

- *Aiheeni ei varmasti kiinnosta ketään.*
- *Kauheaa, alan punastua ja äänenikin vapisee.*
- *Yleisö ei näytä innostuneelta.*
- *Mitähän nuo ajattelevat minusta?*

**Sisäinen puhe, joka voimauttaa:**

- *Yleisö on hyvin mukana esityksessäni.*
- *Olen pysynyt hyvin aikataulussa.*
- *PowerPoint-diat tukevat hyvin esitystäni.*

# Esiintymisjännitys on olennainen osa esiintymistä!

## Etukäteén

- Valmistaudu huolella.
- Käy läpi onnistumisen kokemuksiasi.
- Tarkista tekniset laitteet.
- Opettele tuntemaan oma ”ramppikuumeesi”.
- Mikä on sinun tapasi purkaa liiallista vireytymistä?

## Esiintyessäsi

- Kohdista huomiosi kuulijoihin ja asiaan.
- Hae yleisöstä myönteisiä katseita.
- Pidä taukoja.
- Muista, että yleisö on sinun puolellasi.





# Esiintymis- Taidoja (Isotalus 1995)

---

VUOROVAIKUTUSTAITO

---

TAITO SUHTEUTTAA VALMISTAUTUMINEN JA SUORITUS

---

TAITO ORIENTOITUA VIESTINTÄTILANTEeseen REALISTISESTI

---

TAITO KÄYTTÄÄ NONVERBALIikkaa TEHOKKAASTI JA TARKOITUKSENmUKAISESTI

---

TAITO TOIMIA JÄNNITYKSESTÄ HUOLIMATTA

---

TAITO TEHOSTAA SANOMAN YMMÄRTÄMISTÄ KOHDERYHMÄLLE SOPIVAKSI

# Miten esitellä tutkimuksesi?

---

## Mitä on tutkittu?

Sanoita tutkimuskysymys auki yhdellä lauseella.

---

## Miksi tutkitaan?

Miten päädyit aiheen pariin?

Miksi aihetta on tärkeää/ kiinnostavaa tutkia?

---

## Teoria/näkökulma/rajaus

Miksi kyseinen rajausta on tehty?

---

## Miten toteutit tutkimuksesi/kandityösi/projektisi?

Raportoi, kuvaile systemaattisesti ja kerro esimerkkejä.

---

## Tulokset ja johtopäätökset

### Mitkä ovat keskeiset tuloksesi?

Muista sanoittaa auki, mistä tieto on peräisin! Merkitse lähteet.

**Miten esitellä  
tutkimuksesi?**

---

Mikä on aiheesi?

---

Miksi se on tärkeää?

---

Miten se toimii?

---

Miten teit sen?

---

Tulokset ja kontribuutio

**Esityksen  
valmistautumisen  
analyysit**

---

**Tavoiteanalyysi**

---

**Kuulija-analyysi**

---

**Tilanneanalyysi**

# Kuulija-analyysi

**Keitä he ovat?**

**Mitä he tietävät aiheestasi?**

**Mikä on heille tärkeää /  
kiinnostavaa?**

**Millainen konteksti on?**

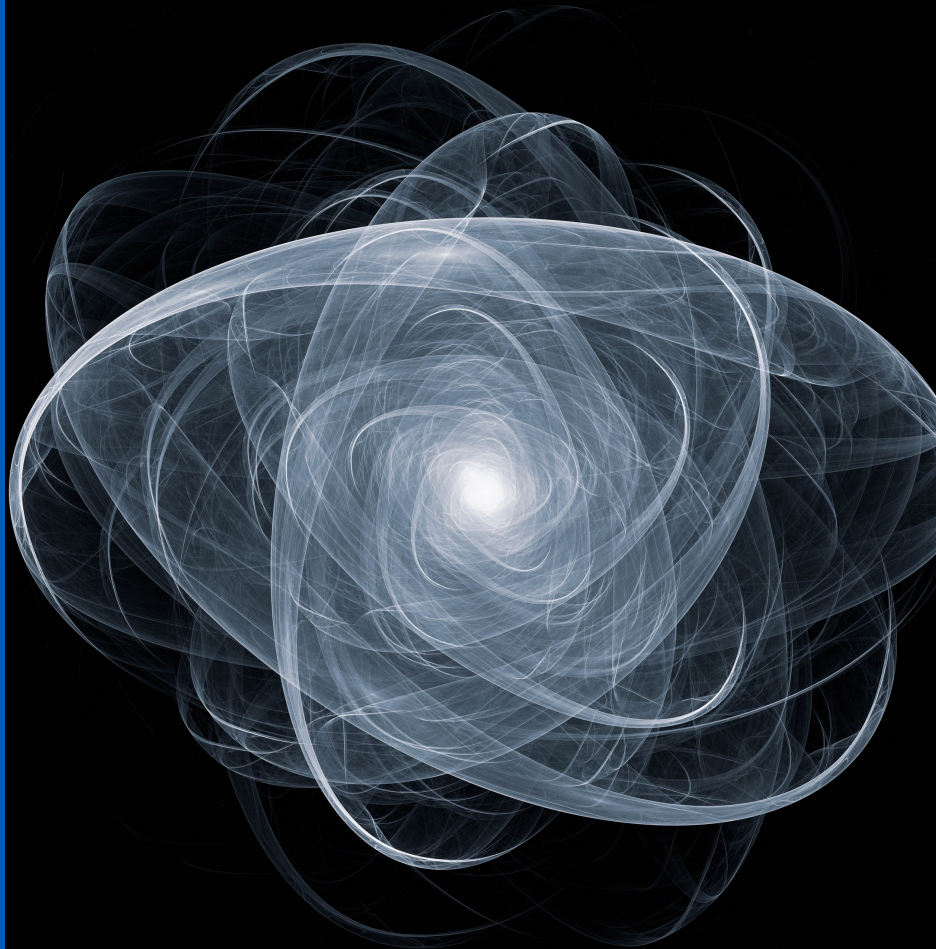
**Mikä on tavoitteesi?**

**(Kriittiset) kysymykset yleisöltä?**

**Mitä he toivovat esitykseltäsi?**



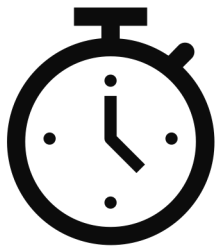
**Miten tiivistää  
ydinajatuksesi  
yhteen virkkeeseen?  
Muista yleisösi!**



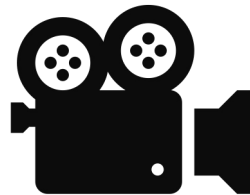
**• Esitykseni  
jälkeen  
yleisö...**



# Harjoitus osa (1/2)



**Esitlele kandityösi max 2  
minuutissa.**



**Valmisteluaika 10 minuuttia**

- Mikä on aiheesi?
- Miksi se on tärkeää / kiinnostavaa ?
- Miten se (ilmiö, aihe) toimii?
- Miten teit työn?
- Tulokset ja kontribuutio



# Harjoitus osa 2/2

- **Esittele "esityksesi" ryhmällesi. Kerro myös esityksen tavoite ja ydinlauseesi.**
- **Kommentoikaa ja ideoikaa yhdessä toistenne töitä eteenpäin:**
- **Mikä oli kiinnostavaa, mistä haluaisit kuulla lisää?**
- **Jäikö jotain epäselväksi?**
- **Mitä jäit kaipaamaan?**
- **Vastasivatko lauseet sitä mitä kuulit?**

# Esityksen rautalankamalli

1

## ALOITUS

- Ota aikaa aloitukseen ja aiheesi ankkurointiin.
- Kerro, mitä tuleman pitää.
- Hyödynnä tarinoita, esimerkkejä.

2

## KESKIKOHTA

- Muista rajaust.
- Poimi keskeisimmät asiat ydinviestisi näkökulmasta.
- Kohdenna kuulijoillesi.

3

## LOPETUS

- Kokoa yhteen, tee loppusolmu vai palaatko alun esimerkkiin / tarinaan.
- Kertaa ydinviestisi.
- Lopeta sovituksessa ajassa.

# Rakennevaihtoja

- Kronologinen eteneminen: aikajärjestys
- Induktio: yksityisestä yleiseen
- Deduktio: yleisestä yksityiseen
- Tutusta outoon
- Ongelma–ratkaisu
- Ilmiö–syyt–seuraukset
- Kaksijako
- ennen/nyt nykyinen/tuleva edut/haitat puolesta/vastaan
- ANSVA: attention, need, satisfaction, visualization, action

# Sanallisia ja sanattomia havainnollistamiskeinoja

## NOVERBAALINEN

- Kinesiikka
- Puheen paralingvistiset piirteet
- Proksemiikka
- Haptiikka
- Fyysinen olemus
- Artefaktit

## • VERBAALINEN

- Erilaiset esimerkit
- Täsmällinen tieto
- Numerot ja tilastot
- Omat kokemukset
- Toisto
- Erityinen sanasto > konkreettiset sanat

# Esimerkit, tarinat, anekdootit

Tieteellinen tieto yleistä ja abstraktia.

Kertomus tai esimerkki keskittyy yksittäiseen ja konkreettiseen. --> tekevät asioista helpommin ymmärrettäviä sekä herättävät usein kuulijoissa tunteita (mielenkiinnon herättäminen/säilyttäminen & muistaminen).

# Slaidit

- Kaavioiden, tekstin, taulukoiden jne määrä ja koko
- Kuvien käyttö ja vaihtelu havainnollistamisen keinoissa.
- Ilmaa!



# Preliminary results of the basic income experiment: perception of improved wellbeing, in the first year no effect on employment

Assessment of own wellbeing in the experiment group and the control group

Self perceived assessment of own state of health



Perceived level of stress



Perception of bureaucracy involved when claiming social security benefits

Too much bureaucracy involved when claiming social security benefits

Yes  
No  
Cannot say



Days in employment on average in 2017, number of days



Days of employment in the experiment group  
0.39 more.

Earnings and income from self-employment in total 2017, €



Earnings and income from self-employment in the experiment group  
€21 lower.

# Läsnäolo = PRESENCE (The Second Circle, Patsy Rodenburg 2008)

- Maadoittunut ja valpas olo/ jalat lattiassa
- Hengitys virtaa vapaasti
- Pystyt tekemään havaintoja omasta kehostasi
- Pystyt suuntaamaan puheesi kuulijoille ja tiedät, että he kuulevat sinua
- Pystyt tekemään havaintoja kuulijoista sekä heidän olemuksestaan että heidän kokemuksistaan
- Olet kiinnostunut, et arvioiva
- Aistisi ovat valppaat ja vastaanottavat





# Tehtävä

Valmistele ja harjoittele etukäteen 10 min. esitys kandityöstäsi.

- Ydinajatus
- Aloitus ja lopetus
- Motivoi aiheesi kuulijoille: konteksti ja esimerkit
- Havainnollistamisen keinot

Harjoittele kellon kanssa.

# Lisälukemista

**Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.**

**Almonkari, M. & R. Koskimies. 2004. Esiintymisjännittäjille apua. Helsinki Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.**

**Isotalus, P. & Rajalahti, H. 2017. Vuorovaikutus johtajan työssä. Helsinki: Alma Talent.**

**Koskimies, Riitta. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito. Oy Finn Lectura Ab.**

**Lammi, Outi. 2009. Vaikuta visuaalisesti. Laadi selkeä esitys. WSOY-pro.**

**Mustakallio, Antti. 2014. Vaikuttavan puhumisen taito. MIF.**

**Nilsen, Ragnhild. 2012. Paremmaksi puhujaksi. Karisto Oy.**

**Torkki, Juhana. 2014. Tarinan valta. Kertomus luolamiehen paluusta. Otava.**

# Palautteen antamisen periaatteita

1. Kohdista palaute toimintaan, ei persoonaan.
2. Ilmaise havaintoja, ei tulkintoja tai uskomuksia.
3. Kuvaile tässä ja nyt tilanteita, älä abstrakteja ”silloinkin siellä huomasin, että...” – tilanteita.
4. Harkitse, onko palautteesi toiselle ihmiselle arvokasta eli hänen tilannettaan hyödyttävää.
5. Valitse palautteen määrä.
6. Anna ideoita, tietoja, älä neuvoja.
7. Valitse palautteen antamiseen sopiva paikka ja aika.
8. Tarkista, miten vastaanottaja on ymmärtänyt palautteen.