

# Esiintymispelon läpi estradille – vinkkejä opiskelijoiden esiintymispelon lievittämiseksi

Malla Koivupiha  
Anna-Liisa Luova

# Miksi? Mitä? Missä?

- Esiintymisjännitys alkoi entistä enemmän hankaloittaa opiskelijoiden etenemistä opinnoissa ja ammattiin suuntautumisessa.
- Yhteistyössä opiskelijaterveydenhuollon kanssa räätälöitiin Suomen tehovalmennus -opintojakso (3 op) vapaasti valittaviin Kotkassa, Kouvolassa ja Mikkelissä (Savonlinnassa ei tällä hetkellä).
- Myös Viestintätaidot-opintojakson ”ylivoimaisia” esiintymissuorituksia voidaan harkiten ja yhteistyössä varsinaisen opettajan kanssa täydentää esiintymistaidon tehossa.

# Milloin?

- Pilotti oli keväällä 2018 ja nyt syksyllä ovat menossa kolmen kampuksen toisen kerran toteutukset.
- Pyritään jatkuvaan tarjontaan kerran lukukaudessa.

# Ketkä?

- Opettajina tällä hetkellä lehtorit Leena Griinari, Malla Koivupiha ja Anna-Liisa Luova.
- Yhteystiedot: [etunimi.sukunimi@xamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@xamk.fi)

# Ketkä?

- Eri-ikäisiä, eri vaiheessa opintoja olevia opiskelijoita. Eri verran/erilaisia työelämän kokemuksia takana.
- Vertaistuki ehdoton voimavara: ”Ai, minunlaisia on muitakin”.
- Kannustava opettaja ja hyvä, rento ilmapiiri sekä rohkaiseva tuki ryhmältä korostuivat palautteissa.
- Pikkuhiljaa opiskelija oppii auttamaan itse itseään!

# Miten?

- Markkinointi lähinnä yhteistyössä koulutusten opiskelijavastaavien ja -terveydenhuollon kanssa.
- Ei mukana yleisissä ilmoittautumisissa, vaan suora ilmoittautuminen ja perustelut opettajalle > opettaja kiinnittää Peppi-järjestelmään.

# Miten?

Samanlainen runko kaikilla kampuksilla:

- Lähitunnit 1 op
- Kirjalliset tehtävät 1 op
- Esiintymistehtävät 1 op

Kirjalliset tehtävät:

- Minä, viestintätilanteet ja jännitys: mistä tulen, minne menen?
- Oppimispäiväkirja
- Resepti oman esiintymisjännityksen selättämiseen

Esiintymistehtävät (ryhmän mukaan räätälöiden) läsnäolot sis. esim.:

- Video-CV tai deittivideo
  - Paneelikeskustelu (eri alojen asiantuntijat) ja neuvottelutyypisiä harjoituksia
  - Rentoutus-, luottamus-, mielikuvaharjoitukset
  - Lyhyesti teoriaa
  - Improja
- → Omana itsenä tai roolin ottamista

# Apuna opintojaksolla esim.:

- Wikström, S. & Gustafsberg J. 2017: Tsemppikirja
- <https://www.adlibris.com/fi/kirja/tsemppikirja-9789511314493>
- Löhken, S. 2016. Hiljaisissa on voimaa! Miten introvertti pärjää ekstroverttien maailmassa?
- <https://www.adlibris.com/fi/haku?q=l%C3%B6hken+sylvia>
- YTHS: <http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf>
- Elä paremmin: <http://elaparemmiin.fi/blogi/kun-puhuminen-jannittaa-10-tapaa-paasteroon-esiintymisjannityksesta/>
- Suomen mielenterveysseura: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- Nyytti ry: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/jannittaminen/>





**Tunne huomisen - All for the future.**