



Harjoitus: Neuvon kysyminen ohikulkijalta

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua vahvistamaan puherohkeuttasi tilanteissa, joissa tarvitset apua.

Miten?

1. Mieti, mistä aiheesta sinusta olisi luontevaa kysyä apua ohikulkijalta. Tällainen asia voi olla esimerkiksi tietyn osoitteen löytäminen.
 2. Mieti etukäteen, miten kysyt asiaa.
 3. Toteuta harjoitus sellaisen satunnaisen ohikulkijan kanssa, johon kontaktin ottaminen tuntuu siinä hetkessä luontevalta.
 4. Toista harjoitusta eri tilanteissa
-