



Harjoitus: Videopuhelu jännittävän henkilön kanssa

Miksi?

Rohkaistut videopuhelun avulla puhumaan puhejännitystä lisäävän henkilön kanssa.

Miten?

1. Selvitä jännitysmittarin avulla, keiden kanssa olisit valmis harjoittelemaan ja mille tasolle jännityspisteet kunkin kohdalla asettuvat.
 2. Valitse henkilö, jonka suhteen jännityspisteet ovat matalimmat. Sovi harjoittelusta tämän henkilön kanssa. Esittele tämä harjoitus, ja järjestä videopuhelu.
 3. Mieti ennakkoon, mikä paikka kotona tuntuu rennoimmalta harjoituksen tekemiseen. Pohdi, haluatko pitää kameran ensin pois päältä tai olla vain osittain kuvassa.
 4. Myös puhekumppanin sijainti oman kameransa edessä usein vaikuttaa puhejännitykseen. Suoraan kameraan tuijottaminen yleensä nostaa puhejännitystä. Selin tai sivuttain olo taas laskee sitä. Kerro puhekumppanillesi, jos haluat, että hän asettuu jollain tietyllä tavalla kameransa eteen.
 5. Pisteytä jännitystä ennen ja jälkeen harjoittelun. Jos harjoittelu on ollut sopivalla tasolla, tulisi jännityspisteiden olla harjoittelun jälkeen pienemmät kuin ennen harjoittelua.
-