



Harjoitus: Pisteytä jännittäviä puhetilanteita

Miksi?

Mittaaminen auttaa sinua löytämään tilanteita ja henkilöitä, jotka koet riittävän turvallisiksi puherohkeuden harjoitteluun.

Mittaamisen avulla keräät todistusaineistoa siitä, että ajatus tilanteen jännittävyydestä vaihtelee ennen ja jälkeen tilanteen. Mittaamisen avulla myös huomaat, että jännitys usein lievenee toistojen myötä.

Tässä harjoituksessa opit käyttämään mittaria puhejännityksesi hallinnassa ja harjoittelusi tukena.

Miten?

1. Ota jännitysmittari käyttöön sellaisessa puhetilanteessa, joka on pikkuisen jännittävä, muttei liian jännittävä. Pisteytä jännitys ennen ja jälkeen tilanteen.
2. Toista mittaamista samankaltaisissa tilanteissa. Yleensä toistojen myötä jännityspisteet alkavat laskea myös tilannetta edeltävässä mittauksessa. Voit halutessasi kirjata ennen ja jälkeen lukuja itsellesi. Näin saat todistusaineistoa siitä, että tilanteet eivät lopulta olleetkaan niin jännittäviä kuin etukäteen ajattelit.
3. Etsi uusia tilanteita, joissa puherohkeutta voi harjoitella. Pisteytä ajatuksiasi eri tilanteiden jännittävyydestä etukäteen. Etukäteen arvioimalla harjoittelu pysyy sopivalla tasolla ja välttää liian haastavat tilanteet.

Esimerkki jännityksen mittaamisesta

Tilanne	Jännitys ennen 0-10	Jännitys jälkeen 0-10
Esim. oman mielipiteen sanominen ryhmätyössä	10	4