



Harjoitus: Jännittävien puhetilanteiden ajattelu

Miksi?

Harjoituksen avulla löydät keinoja ja mahdollisuuksia kohdata jännittävät puhetilanteet. Kun harjoittelet ensin ajatuksen tasolla, olet askeleen lähempänä jännittävien tilanteiden kohtaamista.

Miten?

- Mieti jotain arjessasi tapahtunutta konkreettista puhetilannetta, jossa puheesi lukkiutui puhejännityksen vuoksi. Pohdi, lukkiutuiko puheesi henkilön, paikan vai näiden molempien aiheuttaman jännityksen vuoksi.
 - Pohdi seuraavaksi, olisiko kyseinen puhetilanne mahdollista toteuttaa vähemmän jännittävällä tavalla. Auttaisiko, jos sen toistaisi esimerkiksi jossain toisessa paikassa tai toisen henkilön kanssa?
 - Mieti myös, miten kaverisi olisi toiminut tilanteessa. Entä minkä neuvon antaisit kaverillesi, jos hän kysyisi sinulta apua vastaavaan pulmaan?
 - Voit tehdä tätä harjoitusta milloin vain ja missä vain. Mitä useammin altistat itseäsi ajatuksen tasolla, sitä enemmän harjoituksesta on sinulle hyötyä.
-