



Harjoitus: Vieraalle puhuminen arjen tilanteissa

Miksi?

Harjoituksessa hankit kokemuksia arjessa tapahtuvista puhetilanteista ja vahvistat puherohkeuttasi. Harjoittelun myötä kasvatat itseluottamustasi. Samalla selviämisentunteesi vahvistuu.

Miten?

Pohdi, mikä olisi sopiva paikka harjoittelulle. Käytä apunasi puherohkeuden karttaa, jonka teit sivulla 2. Puherohkeuden kartoittaminen.

Sopiva paikka voi olla esimerkiksi kauppa tai kirjasto. Mikä tahansa muukin paikka käy, missä voit luontevasti mennä kysymään työntekijältä apua.

Kysy työntekijältä apua vaikka jonkin tuotteen löytämiseen.

1. Valitse sopiva harjoittelupaikka

Esim. Lähikauppa

2. Mieti etukäteen, mitä aiot kysyä. Harjoittele myös vastauksia mahdollisiin jatkokysymyksiin. Mieti, miten päätät keskustelun.

Esim. Mistä löytyy maapähkinävoi? Ei tarvitse tulla näyttämään. Kiitos ja hei.



3. Toteuta harjoitus, ja arvioi jännitysmittarin avulla jännityksen voimakkuutta.

Esim. Menin kauppaan, ja kysyin apua. Jännitys oli 8/10, mutta laski 0/10 heti, kun olin sanonut asiani.

4. Toista harjoitusta niin monta kertaa, että huomaat jännityspisteidesi vähenevän.

5. Lisää vähitellen uusia harjoittelupaikkoja. Muista merkitä paikat puherohkeuskarttaasi!
