

Esinemisoskus

Suhtluspädevuse ja esinemisoskuse arendamine

Eesmärk: Keegi pole sündinud esinejaks, vaid see on oskus mida tuleb läbi erinevate meetodite harjutada ja arendada!



Tähelepanekud:

- *Esinemishirm on õpitud hirm ehk sellega tegeledes on võimalik hirmuga toime tulla või suisa hirmust üle saada!*
- *Usu publikusse - kuulajad elavad Sulle kaasa ja soovivad, et Sa saaksid hästi hakkama!*



5 nõuannet esinemiseks:

1. **Esinemine** saab alguse **eneseusust**. Hirmu puhul tuleb kaardistada oma hirmud, leida lahendus ja seada eesmärk, kuidas saan sellest hirmust üle.
2. **Ettevalmistus** on edu võti! Kui oled end põhjalikult ette valmistanud, siis oled Sina sellel teemal ekspert.
3. Tea, kes on Sinu publikuks. Kui uurid välja, mis vanuses on kuulajad, kui palju on inimesi, kas nad on teemast teadlikud või mitte, siis saad pakkuda neid kõnetavat infot ja publik on esitluse **kaasatud**.
4. **Emotsioonide kontrollimine** - ole esinedes rõõmsameelne ja sõbralik. Kui midagi läheb valesti, siis muuda see naljakas. Kõikidel esinejatel tuleb ette viperusi!
5. **Harjutamine teeb meistriks** - proovi igal võimalusel esineda, nii muutub hääletoon ja kehakeel loomulikumaks ja hirm kaob!



Abimaterjali lisaks:

1. <https://avalikesinemine.net/kuidas-oma-esinemisoskusi-arendada/>
2. <https://avalikesinemine.net/auditooriumi-analuus/>