

# Räägi ja SÄRA

**Avalik esinemine**

**Koolitaja: Härmo Saarm**

# **Esinemise peamised eesmärgid**

- informeerimine**
- veenmine**
- meeoleolu loomine või selle hoidmine**

**Miks, milleks, kellele, mida, kuidas?**

# Ettevalmistus esinemiseks

- tunne teemat, publikut, iseennast
- sõnasta eesmärk
- materjali hankimine ja selekteerimine
- esitusstiil, esitusmaterjali vormistamine
- abivahendid

# **Esinemise struktuur**

- **sissejuhatus: kuni 10% -15% mahust**
- **sisu: põhiidee ja argumendid**
- **lõpetamine: 5% -10% etteaste mahust**

# Lühiesinemine

- sissejuhatus: pöördumise kuulajate poole
- peamõtte esitamine
- peamõtte toetamine argumentidega
- lõpulaused

# Esinemisstiil

- eksromptesinemine
- päheõpitud teksti esitamine
- kirjalikult ettevalmistatud teksti esitamine
- improviseeriv esinemine

# Usutavus, veenvus

- ausus, õigus
- kompetentsus
- meeldivus
- enesevalitsemine
- väärtushinnangud, omapoolne suhtumine (uskumine)
- isiklik seotus teemaga

# Suhtlemismärgid

- kõnemärgid: sõnastus, grammatika, ...
- häälemärgid: hääle omadused, ...
- kehakeelemärgid, ...
- näomärgid, ...



# Ole kuuldav!

- hingamine
- resonatorid
- diktsioon (häälduspuhtus)

# Konflikti leevendamine

- võta initsiatiiv selgepilgulise mõistjana
- ägedad väited tõlgi pehmemasse vormi
- emotsioonide väljaelamist ei hurjutata
- esita täpsustavaid küsimusi
- näita, et võtad vaidlust tõsiselt
- loobu negatiivsest diagnostikast
- tunnista oma väikesi vigu
- oma nõudmised esita tasakaalukalt

# Esinemispinge

- esinemispinge põhjuseks on hirm  
jännijäämise ees, mis kahandab  
eneseusaldust!
- hingamistehnika (lõdvestus)

# Edukat esinemist

**Soovib:**

**Härmo Saarm**

**Aitäh kuulamast!**