

# 1. Suhde ajatuksiin - Here comes the thought

<https://www.youtube.com/watch?v=rds7V5Sxu-4>



# Iloa ja rohkeutta esiintymiseen -hankepilotin esittely

SML:n syyspäivät 14.11.2019

psykologi, psykoterapeutti Greta Turunen  
pedagogi, huilunopettaja Sari Latonen



# SML:n syyspäivät

## 14.11.2018 klo 10.00

Iloa ja rohkeutta esiintymiseen –pilotin esittely

1. Suhde ajatuksiin - Here comes the thought
2. Keitä olemme ja pilotin idean synty
3. Pilotin tavoitteet: psykologisen joustavuuden vahvistaminen
4. Prosessin kulku
5. Kaksi harjoitusta
  - a) Altistus ja
  - b) keskittymisharjoitus (Sound Cloud)
6. Kokemusten yhteenvetoa

# 3. Tavoitteet

## Psykologisen joustavuuden taitojen vahvistaminen

Tänään...

### Osiot

- Hyväksyvä havainnointi
- Läsnäolo nykyhetkessä
- Merkityksellisiin tekoihin sitoutuminen

|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| Olen kamppailut ajatusten, tunteiden tai fyysisten tuntemusteni kanssa. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Olen ollut avoin ajatuksille, tunteille tai fyysisille tuntemuksilleni. |
| Olen toiminut tiedostamatta käyttäytymistäni.                           | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Olen toiminut tietoisesti, havainnut miten toimin tilanteissa.          |
| En ole toteuttanut itselleni merkityksellisiä asioita.                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Olen tehnyt tekoja, jotka ovat olleet itselle merkityksellisiä.         |

# 4. Prosessin kulku



## Opettajat

13.8.2018, klo 13-14.30  
Aloituseruento

Kirjallinen ennakkoluettava  
ja ennakkotehtävät (mm.  
odotukset)

10.1.2019, klo 11.00-13.30  
Käyttäytymisen  
tiedostaminen

17.1.2019, klo 11.00-13.30  
Avoimuus ja hyväksyntä  
kokemuksille

24.1.2019, klo 11.00-13.30  
Arvojenmukainen toiminta

## Yhteiset

Infokirje osallistujille  
6.11.2018

KE 28.11.2018, klo  
18.00-18.45 info ja  
ennakkotehtävät

Tietoinen läsnäolo ja  
kielellinen eriyttäminen  
-harjoituksia

Avoimuus kokemuksille -  
harjoituksia

Arvojen mukaiset teot -  
harjoituksia

Kirjalliset lopputehtävät,  
kehittämisehdotukset ja  
palautte

Pilottihankkeenraportti  
2019

## Oppilaat

Ennakkotehtävät (mm.  
odotukset)

16.1.2019, klo 17.00-19.00  
Käyttäytymisen  
tiedostaminen

23.1.2019, klo 17.00-19.00  
Avoimuus ja hyväksyntä  
kokemuksille

6.2.2019 klo 17.00-19.00  
Arvojenmukainen toiminta

27.2.2019, klo 17.00-19.00  
Yhteenvetoa + seuranta

Aloitus

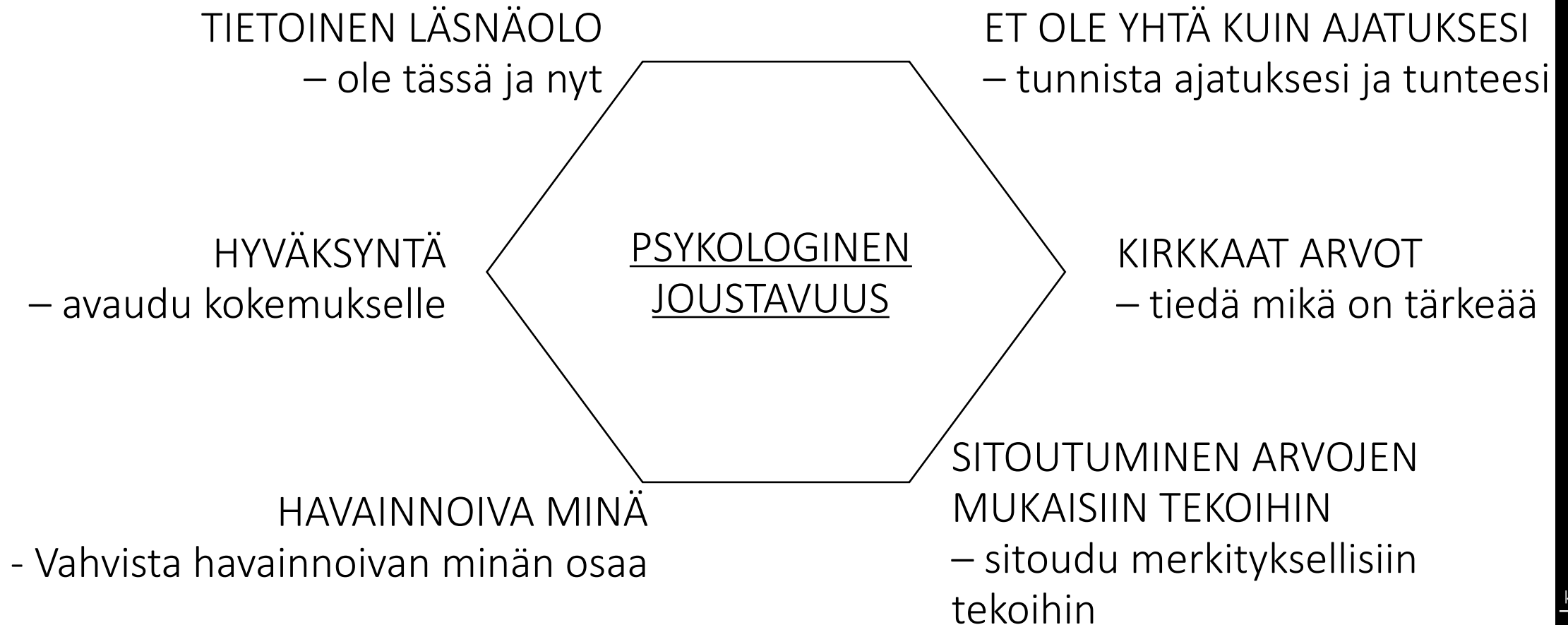
Prosessi

Raportointi

## 5. Kaksi harjoitusta



Tavoitteena psykologisen joustavuuden vahvistuminen

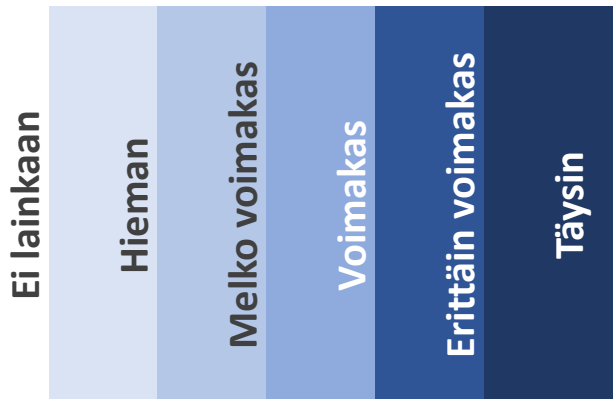


# 5.1 Altistus

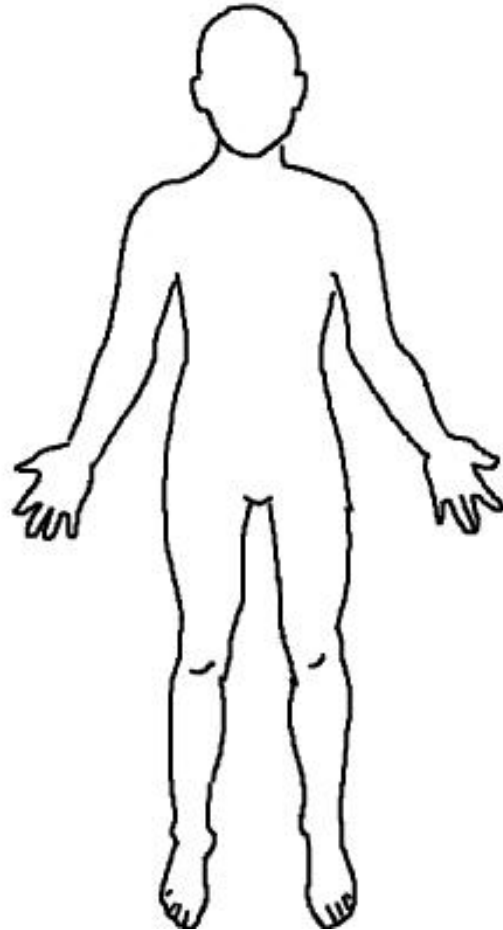
## Mikä tunne? Missä tuntuu? Voimakkuus? (0-100)



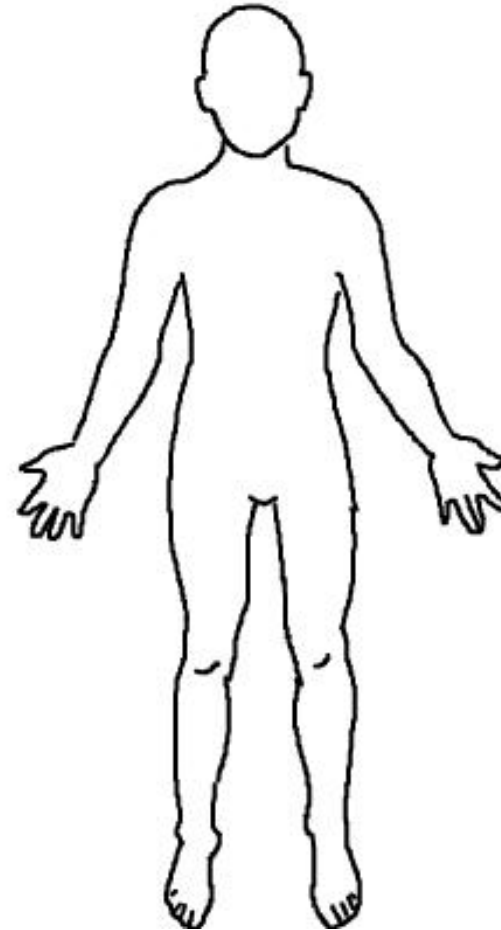
Väritä kehot, missä kohdissa huomaat fysiologista reaktiivisuutta (aktiivisuus lisääntyy / nopeutuu)



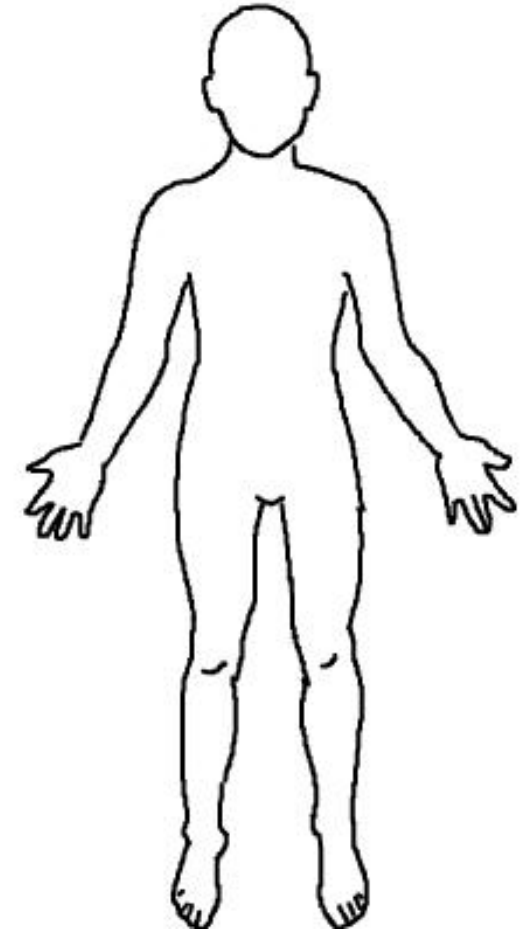
Mikä tunne?  
esim. jännitys?  
0-100



Halu tuntea  
tunne 0-100



Halu välttää  
tunnetta 0-100



## 5.2 Tietoisen läsnäolon harjoitus ja havainnot

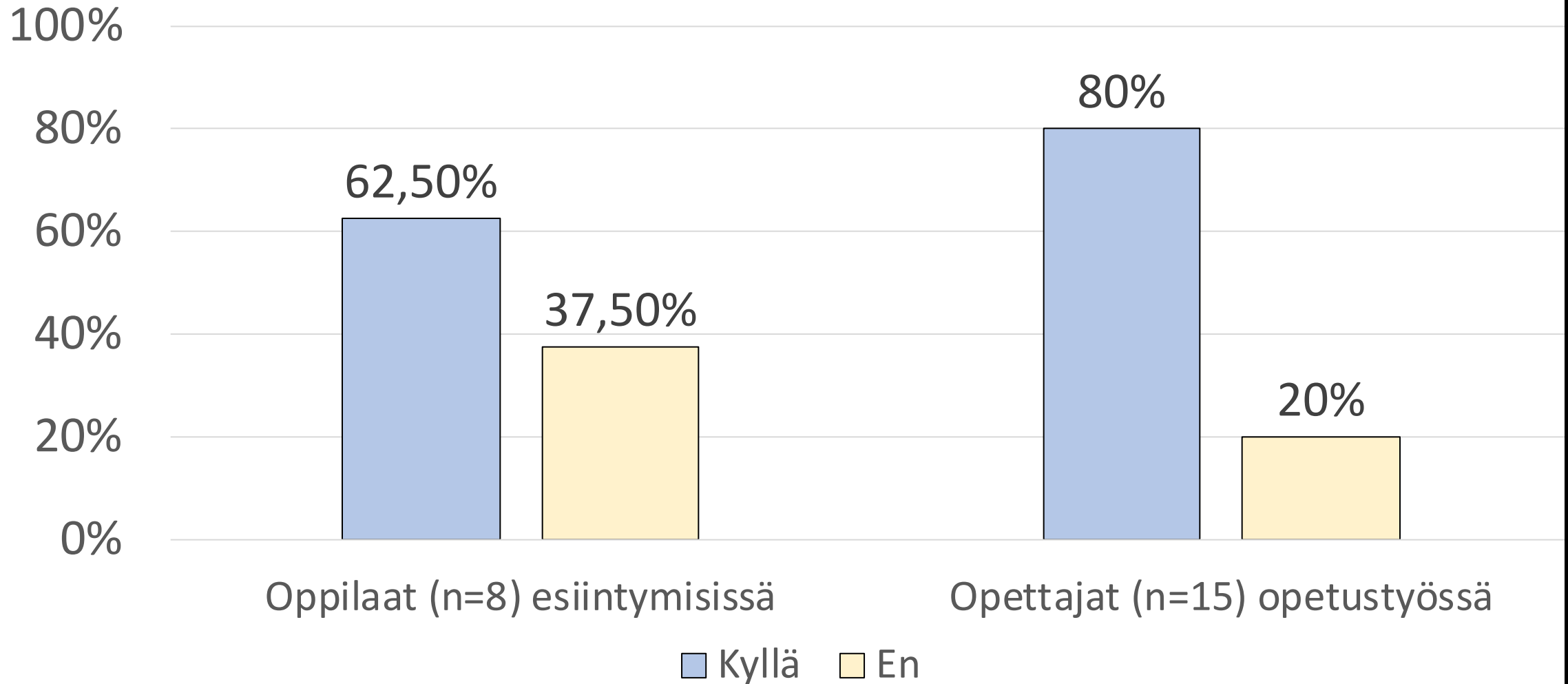
[https://soundcloud.com/user-773654422-380808264/aktiivinen-hengitysharjoitus\\_gturunen\\_2min30s](https://soundcloud.com/user-773654422-380808264/aktiivinen-hengitysharjoitus_gturunen_2min30s)



## 6. Kokemusten yhteenvetoa



Oletko jo käyttänyt hankkeessa oppimiasi taitoja?



## 6. Keskeisimmät oivallukset



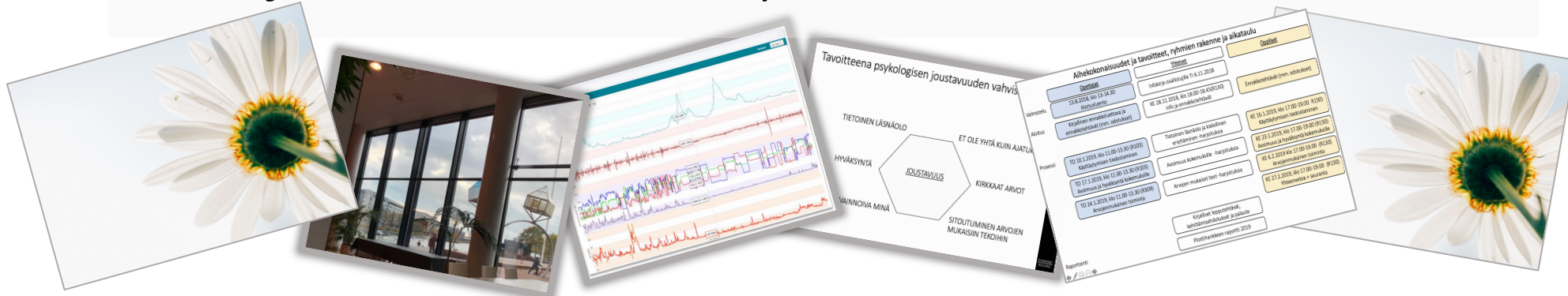
### Opettajat:

- ”Hyvä, johdonmukainen kokonaisuus. Selkeät esimerkit”
- ”Yhteinen heittäytyminen epämukavuusalueella”
- ”Tapaamiskertojen välillä tehdyt harjoitteet todella vaikuttivat omiin asenteisiin ja innostivat myös kokeiluun oppilaitten kanssa”
- ”Tämä valmennusjakso tuntui avausjaksolta. Kaipaisi jatkoa sen jälkeen on toiminut vähän aikaa hiukan uudella tavalla.”
- ”Sain rohkeutta ja iloa omaan esiintymiseeni, todella kirjaimellisesti! Sitä kautta voin ammentaa samaa oppilaille, sekä tiedon että tunteiden tasolla. Kiitos ❤️”

### Oppilaat:

- Opin ettei epämukavuusalueelle meneminen olekaan epämukavaa
- ”Se, etten ole yhtä kuin ajatukseni ja se, että kannattaa kehittää taitoa olla läsnä tässä hetkessä.”
- ”Ennen esiintymistäni keskityin hengitykseen ja olin avoin myös ennakkoluuloisille tunteuksille ennen esitystäni.”
- ”Itselle tärkeiden asioiden tiedostaminen ja rentoutusvinkit.”
- ””Erilaiset harjoitukset”
- ”Muiden edessä esiintyminen”
- ”Sai harjoitella esiintymistä ilman paineita”

# Iloa ja rohkeutta esiintymiseen -hanke 2018-2019



## Tavoitteena psykologisen joustavuuden taitojen vahvistaminen

Helsingin Konservatorion oppilaita ja opettajia osallistui iloa ja rohkeutta esiintymiseen -pilottiin v. 2018-2019.

Projektin tavoitteet olivat seuraavat:

- 1) kehittää opettajien pedagogisia taitoja,
- 2) tukea oppilaiden esiintymisvalmiuksien ja esiintymistaitojen kehittymistä ja psykologisen joustavuuden tunnistamista ja lisääntymistä sekä
- 3) kehittää oppilaitoksen pedagogisen toimintaa luomalla tukimateriaali opettajille.

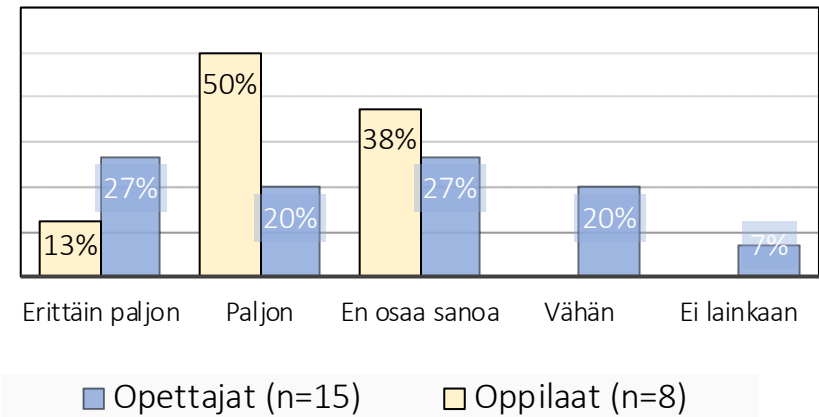
Psykologinen joustavuus koostuu läsnäolosta nykyhetkessä, tunteiden ja ajatusten hyväksyvästä havainnoinnista ja sitoutumisesta yksilölle merkityksellisiin tekoihin.

Opettajien ja oppilaiden valmennuksissa käytiin läpi harjoitteita, jotka aktivoivat näitä prosesseja ja taitoja.

Hankkeessa tuotettiin mm.

- Yhteinen käsitteistö ja tukimateriaali opettajille: ennakkoluettava ja tietomateriaali.
- Lomakkeet kuinka lähestyä esiintymisjännitystä
- <https://soundcloud.com/user-773654422-380808264> -taitoharjoituksia

Oliko valmennuksesta mielestäsi hyötyä esiintymisjännityksen parempaan hallintaan?



Kiitos !

[Greta.Turunen@kbserv.com](mailto:Greta.Turunen@kbserv.com)  
[Sari.Latonen@konservatorio.fi](mailto:Sari.Latonen@konservatorio.fi)