

Tietoa esiintymisen valmentamisesta vastaanotollani

Olen vuodesta 1991 valmentanut asiakkaitani esiintymään luontevammin, varmemmin ja rennommin. Työvälineinä tässä olen käyttänyt erityisesti – menetelmien hyödyllisyyden takia esiintymisen valmentamisessa - hypnoositilaa, NLP-mielikuvaohjausta, luovia suggestiotekniikoita ja rentoutusmetodeja. Myös tietoinen läsnäolo tukee esiintymistä.

Esimerkiksi työelämän palaverissa tai presentaatioissa, liikeneuvotteluissa, markkinointi- ja myyntitilanteissa esiintymisen riittävä onnistuminen on tärkeä arvo sekä usein myös mahdollisuus koko uralle. Hyvät esiintymistaidot heijastuvat myös omaan minäkuvaan.

Useimmat asiakkaani ovat tavallisissa ammateissa jännityksestä jo pitkään kärsineitä. Heille luontevampi esiintymisen taito on avannut näitä uusia mahdollisuuksia edetä urallaan. Onkin ollut ilo auttaa löytämään nautintoa ja rentoutta esiintymistilanteista.

Asiakkaitani ovat olleet myös ammattinäyttelijät, rockbändit, soololaulajat ja klassisen musiikin ammattilaiset. Ammatikseen esiintyjät, kuten myös liike-elämän johtajat hyötyvät valmennuksesta. Kun oppii parantamaan sekä nauttimaan tästäkin osasta työstään, se heijastuu jaksamiseen ja kaikille muillekin elämänalueille, myös kotiin. Muusikot ja näyttelijät usein hiovat menetelmillään esiintymisenergiaa huippuunsa ennen lava- ja TV- tai kiertuetilanteissa.

Käytän vain parhaita NLP:n ja suggestoterapian tekniikoita. Myös tehokkaan rentoutuksen opetus ja materiaalit sisältyvät valmennuspakettiin. Tapauskohtaisesti hahmoterapeuttiset tai mindfulness-ideat harjoitteet asiakkaan edistymisen ja tavoitteiden laajuuden mukaan.

Valmennus sopii **kenelle tahansa** esiintymistään ja henkisen suorituskyvyn parantamista haluaville. Koko valmennus-sarjan läpikäyminen helpottaa pysyvästi sosiaalisia jännityksiä ja luo niihin uudenlaista itsevarmuutta, luontevaa rentoutta.

Esiintymisen ammattilaisista valmennusta ovat hyödyntäneet mm. TV- ja radioesiintyjät, johtajat, näyttelijät, laulajat ja muusikot, ammattiurheilijat, juontajat ja kouluttajat. Samalla arjenkin rentoutumistaidot ja tärkeä aito läsnäolo sosiaalisissa tilanteissa vahvistuvat.

Suurin osa yksilövalmennusasiakkaistani on kuitenkin ammateissa, jossa esiintyminen on vain osa työtä, ajoittain tai säännöllisesti. Keskimäärin asiakkaat käyvät vastaanotolla noin 3-6 kertaa esim. klassisen jännittämisen helpottamisen takia.

Luottamuksellisuus valmennuksen aikana on itsestäänselvyys, kuten ystävällisyys ja viihtyisät tilat Ateneumin vierellä kattokerroksessa aivan Helsingin ydinkeskustassa.

Sampsa Korhonen 2017 www.samsakorhonen.fi