

## ESIINTYMISVINKKEJÄ

SLU:n Vinkkejä mediaesiintymisiin –viestintäopasta (Klinga, Malkamäki, 2006) mukailten

### Haastattelut

- Haastattelu on mahdollisuus – ei velvollisuus
- Älä valehtele
- Korjaa kielteiset ja väärät väitteet
- Tuo oma viestisi esille
- Älä ole epäkohtelias, äläkä yritä nolata toimittajia
- Älä käytä ammattislangia
- ”En kommentoi, No comments” -vastaus on epäkohtelias

### Tiedotustilaisuudet

- Selvitä kuulijakuntasi, myös eri kansallisuudet
- Huomio eri mediat ja niiden tietoisuus urheilulajistasi
- Jos mahdollista, puhu seisaaltaan
- Valmistaudu esitykseesi, etenkin aloitukseen.
- Hyvän esityksen jälkeen on vähemmän kysyttävää.
- Tee muistilaput esimerkiksi kartongille
- Tarvittaessa valmistaudu vieraskieliseen esitykseen ja kysymyksiin

### Pikahaastattelut kilpailupaikalla

- Ole sovittuna aikana paikalla tai varoita heti, jos arvioit myöhästyväsi. Tilaisuus saatetaan välittää suorana lähetyksenä.
- Selvitä etukäteen kuka sinua haastattelee, mihin lähetykseen, onko lähetys suora, sekä mikä on aihe
- Mieti minkä viestin haluat välittää yleisölle
- Valmistaudu myös hankaliin kysymyksiin
- Puhu haastattelijalle, älä vilkuile kameraan
- Älä jaarittele, mutta älä myöskään vastaa yhdellä sanalla

### Studiohaastattelut ja -lähetykset

- Selvitä, mikä on lähetyksen teema ja tutustu aiheeseen
- Selvitä, keitä muista lähetyksessä on mukana
- Ota selvää, kuka toimittaja vetää lähetystä
- Ole aktiivinen, jotta saat viestisi perille
- Ole positiivinen! Se tarttuu myös toimittajaan
- Istu ryhdikkäänä ja nojaa mieluiten hiukan eteenpäin
- Älä vahingossa keiku äläkä pyöri keikkuvalla tuolilla
- Älä kiinnitä huomiota kameroihin

### Puhelinhaastattelut

- Ota aikalisä (5 min, 10 min, 30 min) ja pyydä soittamaan sovittuna aikana
- Kysy mikä aihe, mikä media, kuka soittaa, onko haastattelu suora
- Valmistaudu kysymyksiin

- Hakeudu rauhalliseen paikkaan
- Puhu lyhyesti
- Mieti viestisi avainasiat

#### Esiintymisjännitys

- Urheilijat jännittävät – esiintyjät jännittävät
- Jännittäminen on epäonnistumisen pelkoa
- Et näe ”kilpakumppaneittesi” jännittämistä
- Pieni jännittäminen on hyvä asia
- Hyvin valmistautunut jännittää vähemmän
- Tee mielikuvaharjoittelua
- Sinulla ei ole hätää, tiedät lajistasi ja asiastasi enemmän kuin kukaan muu Suomessa
- Pieni rosoisuus vain lisää esityksesi kiinnostavuutta

#### Pukeutuminen televisiossa

- Vältä: valkoista, mustaa, raitoja, pientä ruutua, pieniä kuvioita
- Kysy etukäteen, mikä on pukeutumiskoodi
- Käytä tyyliä sponsorimerkkien suhteen
- Edustat myös kantamiasi vaatteita, tee se tyylikkäästi

#### Esiintymistaidon kehittäminen

- Harjoittelu tekee mestarin, esiinny rohkeasti kun siihen on mahdollisuus! Kokeile oman lajisi selostamista tv:n ääressä
- Tee omaan alaasi liittyen hankalia kysymyksiä ja vastaa niihin itse
- Ajattele vahvuuksiasi, älä heikkouksiasi
- Pyydä palautetta asiantuntijoilta