

## 5 nõuannet oma idee edukaks avalikuks esitlemiseks

6 aastat tagasi Autor: [AM](#)



Kõrgem pulss, higised peopesad ja lavanärviga ununenud sõnad - need on mõtted, mis hirmutavad nii täiskasvanuid kui ka paljusid noori, kes on puutunud kokku oma ideede *pitch*imise ehk kiire esitlemisega pingelises olukorras. Nõuandeid, kuidas valmistada ette enesekindel ja edukas etteaste, jagab TÜ Viljandi kultuuriakadeemia näitlemise eriala lõpetanud vabakutseline näitleja Karl Robert Saaremäe.

Erinevates lavastustes ja seriaalides kogenud ning Rakvere Teatri publikulemmikuks valitud Saaremäe usub, et kõige enam aitab edukale esinemisele kaasa korralik ettevalmistus. “Usun, et siin ei ole väga suurt erisust, kas esineb noor või täiskasvanu. Noorte etteasted on ehk lihtsalt mõnevõrra siiramad, kuna täiskasvanud püüavad alateadlikult järgida varem nähtud ja kogetud mustreid, millest noored ei oska veel kinni pidada,” arutleb Saaremäe, kes jagas esinemiseks nõuandeid ka Eesti kutsekoolinoortele programmi “Samsung Digi Pass” raames ning õpetas neid laval veenvalt oma äriplaane esitlema.

“Kuna noortel pole sageli avanenud palju võimalusi avalikuks esinemiseks suure publiku ees ning taolised kooliprojektid annavad selleks esmakordse praktika, siis tasuks kindlasti leida enne esinemist mõned head kaaslased, kellega oma lavahirme jagada ja üksteisele toeks olla,” juhib Saaremäe tähelepanu. “Samuti tasuks noortel teha hääleharjutusi, et oma kõneaparaat n-õ üles äratada - ainuüksi selgest häälest on laval palju kasu!”

Iseenda peamiseks nipiks peab noor näitleja keskendumist ja teadlikku kohalolu tajumist. “Tulemuslik keskendumine on pika praktika vili, aga samas väga oluline komponent, mis aitab vajadusel olukorras kiirelt reageerida ja ümber orienteeruda,” selgitab Saaremäe ja toob näiteks olukorra, kus esinejat tabab laval publiku või moderaatori ootamatu küsimus, kolleegide ootamatu reaktsioon või kus etendust katkestab saalist kostev naeruturtsatus.

Selleks, et laval edukalt toime tulla, jagas Saaremäe esinemise ettevalmisteks nõuandeid neli kuud koos oma mentoritega erinevaid digitaalseid ärilahendusi ette valmistanud kutsekoolinoortele, kes asuvad esitlema oma lahendusi veebruaris toimival “Samsung Digi Pass” finaalgalaal.

**1. Tuleta meelde, millest sai Sinu idee ja lahendus alguse.** “Tuleb uskuda seda mõtet ja esimest impulssi, mis probleemi lahendama või teenust pakkuma ajendas. Selliselt mõeldes kõlavad ka sinu sõnad kõige siiramalt ja veenvamalt ning sinu mõtted leiavad tee inimesteni, kelleni neid viia soovid,” selgitab Saaremäe ja lisab, et nendeks võivad olla nii inimesed, kes esitletud teenust ja toodet vajavad või ka investorid, kellele tuleb oma idee n-õ maha müüa. “Ikka juhtub, et pitchimisel hakatakse tähtsa publiku ees endas ja oma idees kahtlema ning mängitakse oma idee väikeseks ja tähtsusetuks - aga see on vale. Kahtlemise aeg on möödas, tubli töö on tehtud ja tuleb usaldada esialgset impulssi ning juba saavutatut.”

**2. Mõtle läbi võimalikud küsimused.** “Miks peaksid inimesed või ettevõtted sinu lahenduse vastu huvi tundma? Miks on see, mis sa teed, oluline? Milliseid küsimusi võib seoses lahendusega tekkida?,” toob näitleja välja võimalikke küsimusi ja soovitab: “Kirjuta need punktid enda jaoks välja, mõtle läbi ja ole valmis neile oma idee esitlemisel vastama.”

3. **Harjuta, harjuta, harjuta.** Üks korralik ja elav pitch on Saaremäe sõnul nagu etendus, mida tuleb tõeliseks õnnestumiseks korduvalt harjutada. “Selleks otsi kaaslasi, kelle peal oma etteastet eelnevalt mitu korda harjutada ja tunda ennast esitluse ajal kindlalt,” soovib ta. Hea ettevalmistus tagab Saaremäe sõnul üldjuhul ka selle, et ükski oluline asi esitluses ei unune ning et lisaks mõtete edasiandmisele suudab esitleja ka oma kehakeelt kontrollida ja juhtida.

4. **Säilita rahu ja ole enesekindel, aga mitte ülbe.** “Näen tihti, kuidas inimesed hakkavad rabistama, lähevad pingesse või muutuvad ärevaks, kuigi tegelikult on neil esinemiseks väga hea ettevalmistus. Siin tulekski leida tasakaal - mitte rabistada ja rahmeldada, vaid veenda kuulajaid oma idees pigem läbi rahu säilitamise ja enesekindla esinemise,” selgitab Saaremäe. “Enesekindlust leiad juba mõttest, et ettevalmistus esinemiseks on olnud hea ja seega tuleb esitus hea.”

5. **Kui tekib lavanärv ja mõte ununeb laval...?** “Siis jää rahulikuks ja astu mõttes samm tagasi - korda veelkord üle oma viimane mõte ja juhul kui oled seda eelnevalt harjutanud, peaks meenuma ka kõik muu, mis sellele järgnes. Isegi kui lavakramp on suur, ära lase end sellest heidutada - jää positiivseks ja ära unusta, et võid olukorra alati naljaks pöörata ega pea olukorda liiga tõsiselt võtma,” julgustab Saaremäe. Samas tuleb ka siin olla tema sõnul maitsekas ning vältida labasust, sest kokkuvõttes peab esitus jääma siiras ja veenev - ka siis, kui mõni fakt ununeb või mõtete järjekord läheb segi.

Saaremäe poolt noortele jagatud nõuanded on osa “Samsung Digi Passi” noorteprogrammist, mis on neljakuuline uuenduslik ja võimalusterohke koolitusprogramm kutsekooliõpilastele vanuses 14–19. Koolitus aitab osalejatel omandada digivaldkonna ettevõtluses olulisi oskuseid, mis aitavad noori tuleviku karjäärivalikutes. Programmi ajal saavad noored osa mitmekülgsest koolitusprogrammist ja teevad koostööd mentoritega noorte poolt välja pakutud ideelahenduste arendamiseks. Koolitusprogrammi finaali, kus noored oma ideelahendusi esitlevad, toimub veebruari keskpaigas.

- [Lahendused](#)