

Paras versio minusta!

JA KUINKA NÄYTTÄÄ SE MAAILMALLE



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Kokkola
Karleby

CENTRIA
ammattikorkeakoulu

kpedu

AIM learning



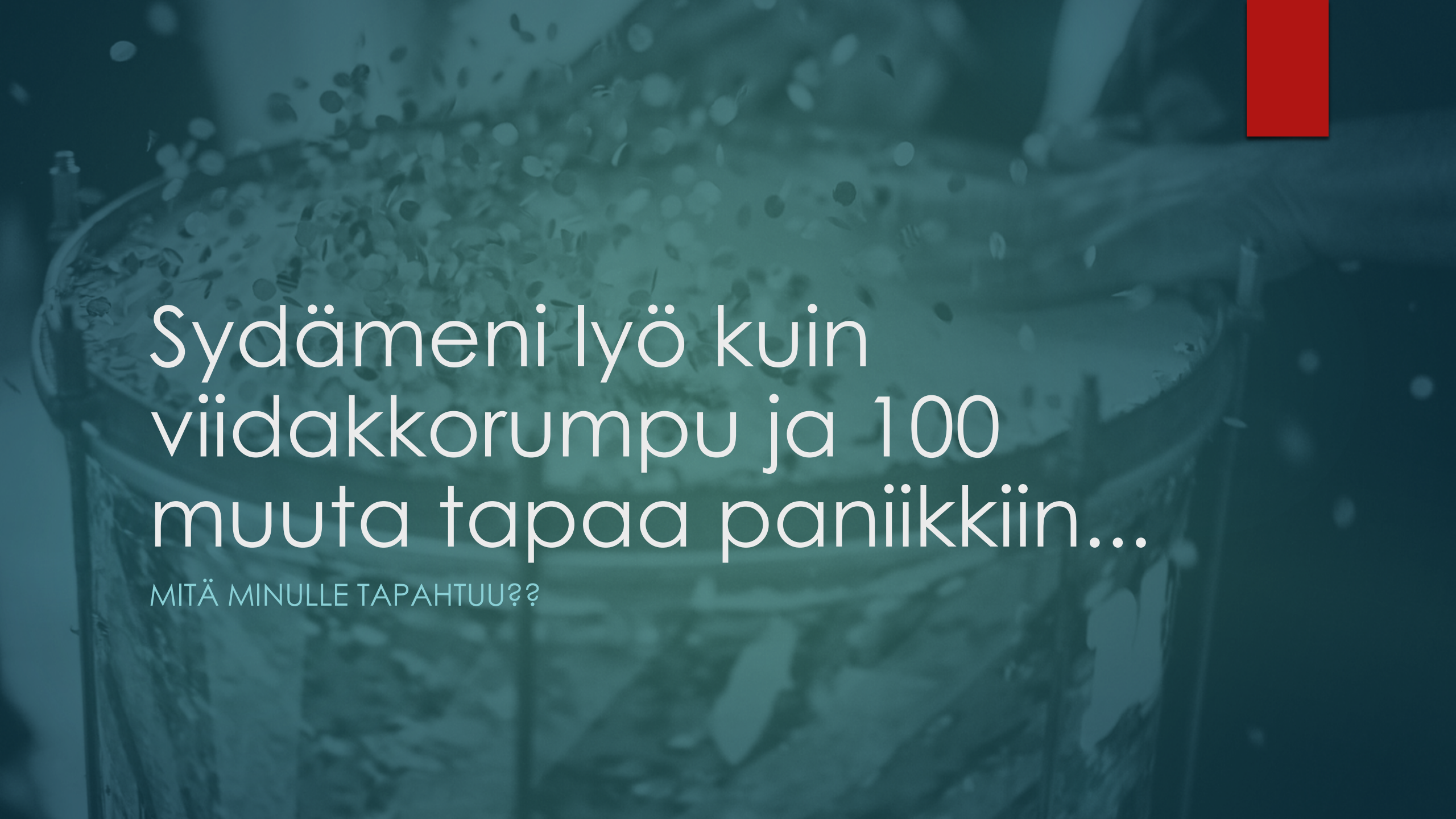
Mitä TARVITSEN nyt?

- ▶ Onko kyseessä erityinen tilanne?
- ▶ Jotain tulevaisuutta varten?
- ▶ Jotain lisäpotkua?
- ▶ ?

Ota hermosi hallintaan

- ▶ Ahdistus
- ▶ Ujous
- ▶ Sosiaalisten tilanteiden pelko
- ▶ Muista, että jokainen reagoi eri tavoin eri tilanteissa



A glass of water with ice cubes and a red vertical bar in the top right corner. The background is a dark teal color with a bokeh effect of light spots.

Sydämeni lyö kuin
viidakkorumpu ja 100
muuta tapaa paniikkiin...

MITÄ MINULLE TAPAHTUU??

JUOKSE KARKUUN!



ESITYSTILANNE VOI
TUNTUA KARHUN
KOHTAAMISELTA
KUJALLA.



MANTELITUMAKE
HALLITSEE
REAKTIOITA.



LISKOAIVOT
AKTIVOITUVAT.



ADRENALIINI
SYÖKSYY
VERISUONIIN.



VERENPAIN
NOUSEE.



STRESSIHORMONI
KORTISOLI
VAPAUTUU
VERENKIERTOON.



SUURIN OSA
VERESTÄ OHJAUTUU
SUURIIN LIHAKSIIN.

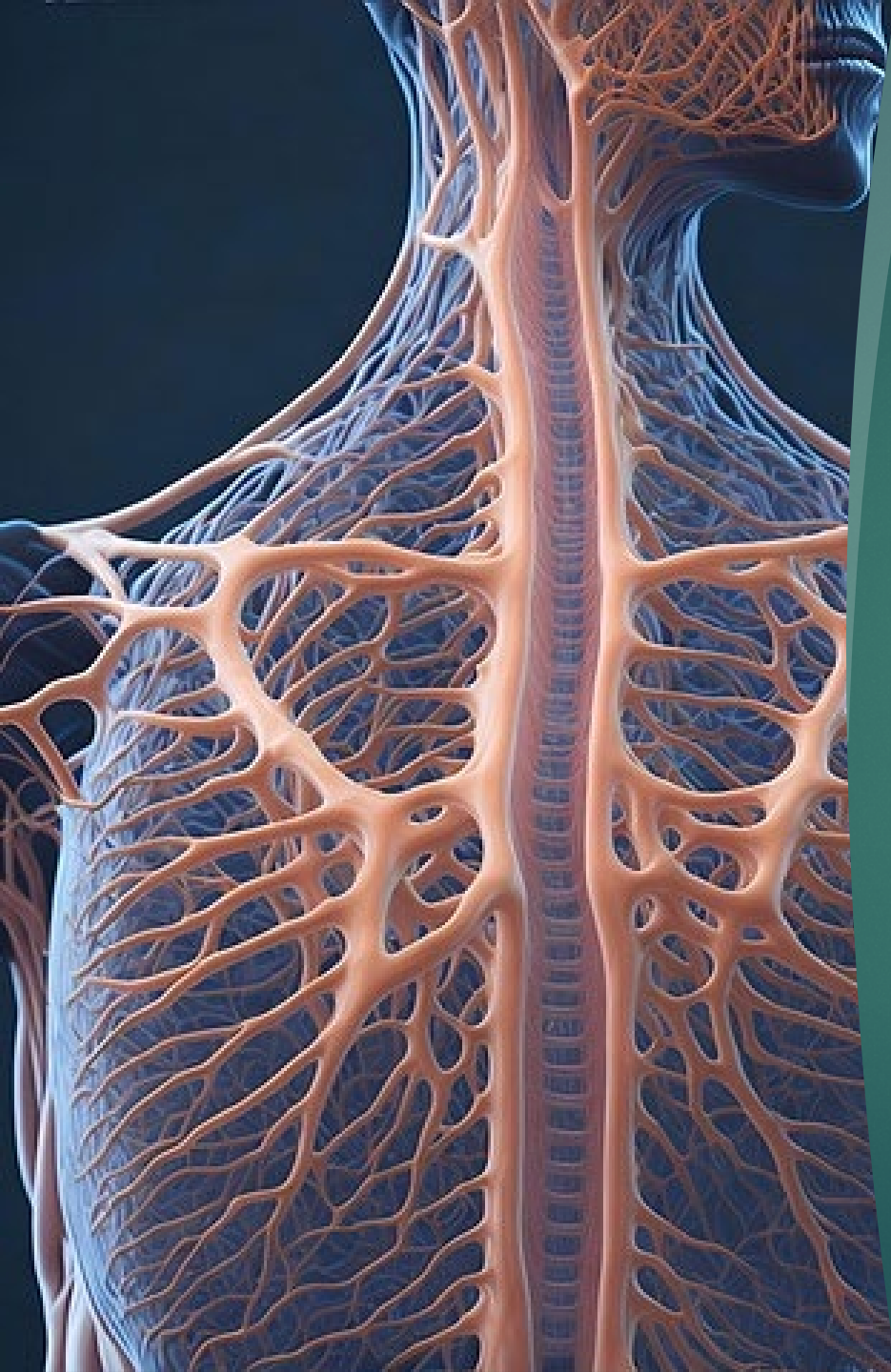


IMMUUNIJÄRJESTELMÄ
HIDASTUU.

Hyvä ahdistus?

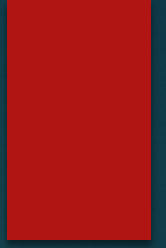
Valta	Tee	Muuta	Tulkitse	Harjoittele
Voima- asento	Tee itsestäsi isompi Levitä raajasi Suorista	Muuta näkökulm aasi	Tulkitse kiihtynyt sykkeesi jännitykse ksi	Harjoittele! Ole valmis.

- ▶ Syvä hengitys
- ▶ - aktivoi vagushermaa
- ▶ Hengitys tietyllä tekniikalla rauhoittaa mieltä ja kehoa vagushermon avulla. Vagusherma on osa parasympaattista eli tahatonta hermostoa. Se säätelee sisäelinten toimintaa ja muodostaa yhteyden aivoihin. Vagus toimii parhaiten levossa, unen aikana. Voit aktivoida vagushermon myös hereillä ollessasi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Tässä tapauksessa vagus toimii kehon jarrupolkimena. Keuhkoilla on keskeinen rooli. Keskittymällä hengittämiseen ja sen rauhoittamiseen syke ja hermostuneisuus hidastuvat. Mieli ja koko keho rauhoittuvat.



Vagusher mo

JARRUMME AHDISTUSTA VASTAAN



Kuinka aktivoida vagushermo

- ▶ Jooga
- ▶ Mindfulness
- ▶ Mietiskely
- ▶ Hyräily
- ▶ Laulaminen

Neliönmuoto inen hengitys

Hengitä sisään – laske 4:ään

Pidätä hengitystäsi - laske
4:ään

Hengitä ulos - laske 4:ään

Pidätä hengitystäsi - laske
4:ään



Ole aito, ole sinä!



Syy hermostuneisuuteen on usein pelko kritisoida ihmisiä.



Olenko tarpeeksi, häpeä.



Sinun ei tarvitse olla virheetön yli-ihminen



Turvattomuus, heikkous, haavoittuvuus olisi helppo piilottaa suojamuurin taakse.



Tavoitteena on luopua julkisivusta ja olla rohkeasti oma heikko itsesi



Älä menetä suhteellisuudentajuasi!



Mahdolliset epäonnistumiset tulee purkaa ja siirtyä eteenpäin



Pidä huolta ensivaikutelmasta!

- ▶ Uskalla katsoa suoraan silmiin
- ▶ Hymyile ja ole positiivinen
- ▶ Pukeudu tilaisuuteen sopivasti
- ▶ Ole kohtelias ja muista hyvät tavat
- ▶ Suuret korvat ja pieni suu

Sarnoffin lainaus:

- ▶ Olen iloinen saadessani olla täällä
- ▶ Olen iloinen nähdessäni sinut täällä
- ▶ Välitän sinusta
- ▶ Tiedän, että tiedän

Viittaukset:

- ▶ ▶ [Sibelius-Akatemian kirjallisten \(uniarts.fi\) Tuuli Jaakonahon gradu](#)
- ▶ [Työhaastattelu: parhaat vinkit haastattelussa onnistumiseen - Duunitori](#)
- ▶ [Vagus Nerve: What it Does and Why It's Important](#)