

## 4.3 Ryhmätilaisuuden virittäminen

*An automobile engine warms up when it is started,  
track athletes warm up prior to race,  
some people make circular motions before signing an important document,  
singers vocalize before singing a solo.  
Every act of man begins with warming up.  
(Z. Moreno)*

Jokainen tilanne, jossa halutaan synnyttää yhdessä uutta, alkaa virittäytymisestä.

Jokainen tuntee sisäisen vastustuksen, jolloin erilaiset mielestä nousevat verukkeet pyrkivät estämään tekemisen. Virittäytyessään ihminen kiinnostuu tehtävästään yhä enemmän, ottaa siitä selvää, kysyy, kuuntelee, keskustelee ja lopulta innostuu niin, että on valmis tekemään jotain asian eteen.

Virittäytyminen tarkoittaa sopivaan mielen- ja kehontilaan asettumista jotakin tulevaa varten. Virittäytyminen tulevaan on käynnissä jatkuvasti, mutta usein se on niin itsestään selvää, ettemme erityisesti huomaa sitä. Jotta voimme saada muut olemaan vahvasti läsnä ja tilanteelle avoimena tulee virittäytyminen tapahtua oikeassa rytmissä ja oikeaan suuntaan.

### **Virittäytymisprosessi**

Virittäytyminen on hyvin herkkä tapahtuma. Pitkälle suunniteltu ja rakennettu virittäytymisprosessi voi hetkessä kadota ja olemme takaisin alkutilanteessa.

Fasilitoinnissa virittäytyminen työskentelyyn on keskeinen ryhmän toiminnan edellytys. Toiminnalliset menetelmät korostavat ”tässä ja nyt” olemisen merkitystä, jotta osallistujat kykenevät toimimaan keskittyneesti ryhmässä.

Tässä prosessi, jonka avulla virittäytyminen työskentelyyn tapahtuu askel askeleelta. Ensin fasilitaattorin tulee virittää itsensä. Tapahtuman alussa fasilitaattori virittää osallistujat itseensä, luo kontekstin. Sitten osallistujat viritetään toisiinsa sekä aiheeseen. Viritä:

1. Itsesi
2. Osallistujat itseesi
3. Osallistujat toisiinsa
4. Osallistujat aiheeseen

Virittäytymisprosessissa kannattaa ilo ottaa vakavasti. Kaikki mikä tuo hymyn huulille ja rentouttaa, on hyväksi.

## **B. Viritä itsesi**

Mitä minä olenkaan tekemässä? Kenen kanssa ja minkä aiheen piirissä tulen työskentelemään? Mikä olikaan tilaisuuden tavoite?

Ennen kuin lähtee virittämään muita, on virittädyttävä itse. Tähän ei ole yhtä ja oikeaa tapaa, vaan jokaiselle löytyy oma tapa saada itsensä ”työkuntoon”. Myös virityksen kesto on yksilöllinen. Tärkeintä kuitenkin on virittäytyä jollain tapaa, koska se on osa valmistautumista, ja se takaa täyspainoisen energisen työskentelyn, ja tarvittavan läsnäolon työtilanteessa.

Ajan kanssa oppii, mikä on itselle oikea virittäytymisprosessi. Mihin kaikkeen juuri minun tulee kiinnittää huomiota: tarvitsenko lisää energiaa vai läsnäolo- ja keskittymisharjoituksia. Onko minulla tarvetta avata ääntäni tai varmistaa, että minulla on päälläni mukavat vaatteet, jotta oloni olisi hyvä ja voisin fasilitoidessani olla paras versio itsestäni.

Osa omaa valmistautumista ja tilaisuuden onnistumisen vuoksi tärkeää, on järjestellä tila, niin että se on otollinen erilaisiin ryhmätyöskentelyihin. Ja mielenrauhan säilyttämiseksi on hyvä tsekata tekniikka ja aseta näkyville IT + muun tuen yhteystiedot.

## **C. Viritä ääni, fasilitoijan tärkeä työkalu**

Ääni on fasilitoijan tärkeä työkalu. Ääntä on hyvä lämmitellä. Kun tietää, että oma ääni toimii ja kantaa, lisää se itseluottamusta ja edesauttaa omaa virittäytymistä ja sillä tavoin päivän onnistumista. Toisten ääni kaipaa huoltoa enemmän kuin toisten. Liitteistä löydät äänenavausharjoituksia, jotka on hyvä ottaa käyttöön, jos ääni ei tunnu toimivan tai jos ääneen haluaa lisää voimaa tai selkeyttä.

Voit aina kohentaa ääntä juomalla vettä ja päristelemällä ärrää. Vältä yskimistä ja rykimistä.

## **D. Viritä itsesi oikealle energiatasolle**

Energisoivia harjoituksia kannattaa tehdä juuri ennen tilaisuuden alkua. Näin pääset spontaaniin ja toimintavalmiiseen tilaan, sinne minne haluat myös viedä osallistujasi.

Esimerkiksi näillä harjoitteilla energisoidut nopeasti paikan päällä:

- Juokse paikalla 100 metrin voittojuoksu, niin kovaa kuin pystyt
- Ota ”Tulin voittajana maaliin” –asento. Pysy tässä asennossa noin 5 sekuntia.

Energisoivia harjoitteita löydät lisää liitteestä.

Joskus ei ole tarve energisoitua vaan pikemminkin rauhoittua. Läsnäolo- ja hengitysharjoituksissa tullaan tietoisiksi tästä hetkestä ja omasta itsestä: hyvin selkeyttävää ja itseluottamusta kasvattavaa. Liitteistä löydät läsnäolo- ja

hengitysharjoituksia. Nämä harjoitukset auttavat sinua ”maatumaan” tähän hetkeen. Fasilitoijaa valpas läsnäolo auttaa onnistumaan vaikeissakin tilanteissa.

Joskus on myös hyvä ottaa käyttöön molemmat harjoitteet; ensin energisoitua ja sitten rauhoittaa itsensä.

#### **E. Viritä osallistujat itseesi**

Ryhmän vetäjän luotettavuus on edellytys sille, että ihmiset osallistuvat. Tämä on tärkeää, koska ihmisten tulee haluta työskennellä, vaikka joutuvatkin ajoittain epämunakavuusalueelle.

Luo konteksti – luo luottamus. Konteksti on suhteen luomista ihmisiin. Kontekstin luominen koostuu muun muassa ajasta, paikasta, sisällöstä, suhteista, tilanteesta ja historiasta.

Voit luoda kontekstin esimerkiksi kertomalla miksi ja miten aihe on valittu ja miksi juuri sinä olet vetäjänä, tänään, tässä aiheessa. Luottamusta lisää, kun osallistujat tietävät millä tavalla aiotaan työskennellä ja mitä tullaan tekemään. Ja mitä töstöjen tuloksilla tehdään.

Erittäin tärkeää ja mieltä rauhoittavaa, on tietää, milloin on taukojen paikat.

*”Voin luottaa fasilitoijaan, hyvä, aletaan töihin!”*

#### **F. Viritä osallistujat toisiinsa ja tilaisuuden aiheeseen**

Ihmisten virittäminen toisiinsa on yksi tärkeimmistä tehtävistä. Ihmisten ollessa vieraita toisilleen on syytä ensin tutustuttaa heidät toisiinsa, jotta saadaan riittävä määrä luottamusta ryhmätyöskentelyn aloittamiseen. Usein virittyminen toisiin ja aiheeseen tapahtuu kuitenkin samanaikaisesti. Liitteestä löytyy harjoituksia molemmista esimerkeistä.

Virittämisen jälkeen onkin sitten aika siirtyä suoraan aiheen pariin. Jos viritys on onnistunut, on innostus aiheen töstöön kasvanut, ihmiset osallistuvat ja töstö on antoisaa.

Muista kuitenkin, että aiheeseen virittäytyminen pitää tehdä päivän aikana joskus monestikin, jotta innostus ja aktiivisuus säilyy.

#### **Yhteenveto**

Virittäytyminen työskentelyyn on keskeinen ryhmän toiminnan edellytys.

Viritä itsesi, osallistujat itseesi sekä osallistujat toisiinsa ja aiheeseen.