

ÄÄNEN HYVÄKSI –  
ÄÄNIERGONOMISEN  
TOIMINTAMALLIN  
KEHITTÄMINEN  
VERKKOTYÖPAJAINA  
OULUN KAUPUNGIN KANSSA

23.5.2022



**Terhi Ansamaa**  
**Sirpa Pirilä**  
**Jaana Tyrmi**  
**Hanna Vertanen-Greis**



Suomen Ääniergonomiaseura  
Finlands Röstergonomisällskap  
The Finnish Society for Voice Ergonomics

# SISÄLLYSLUETTELO



1. Lähtötilanne kohdeorganisaatiossa ja syyt hankkeen käynnistämiseen	S. 02
2. Hankkeen kuvaus, tavoitteet ja merkitys organisaatiolle ja soveltajalle/asiantuntijalle	S. 03
3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolinen asiantuntija	S. 04
4. Hankkeen toteutuminen ja eteneminen	S. 05
5. Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset	S. 07
6. Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet	S. 09
7. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä	S. 11
8. Organisaation ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot	S. 12

Työsuojelurahasto on osallistunut hankkeen rahoittamiseen

# 1. TYÖSUOJELU

## tarve tarttua ääniongelmiin

Hanke käynnistyi, kun Oulun kaupungin työsuojelu huolestui opettajien ääniongelmistä. Äänioireet ja -häiriöt ovat yleisiä ammattiäänenkäyttäjien keskuudessa. Äänenkäyttö on monessa ammatissa osa hyvää työstä suoriutumista. Työstä suoriutumista haittaavia äänioireita esiintyy keskimäärin kolmasosalla ammatikseen ääntä käyttävistä. Ääniongelmat vähentävät työhyvinvointia ja lisäävät sairauslomia.

Tästä syystä Oulun kaupunki päätti ottaa askeleita kohti parempaa ääniergonomiaa ja pyysi Ääniergonomiaseuraa kehittämään työntekijöidensä ääniergonomiaa. Ääniergonomias seura asetti moniammatillisen työryhmän toteuttamaan hankkeen. Työryhmään kuuluivat foniatri ja työterveyslääkäri Terhi Ansamaa, puheterapeutti ja tutkija Sirpa Pirilä, vokologi ja tutkija Jaana Tyrmi sekä musiikin opettaja ja tohtoritutkija Hanna Vertanen-Greis.

Tuoreiden tutkimustulosten mukaan 54 %:lla oululaisista perusopetuksen opettajista oli äänihäiriöitä (n = 350) (5).

## 2. TUNNISTA RISKITEKIJÄT ota aktiivinen rooli

Ääniergonomisia riskitekijöitä ovat voimakas ja jatkuva puhuminen, hankalat työskentelyasennot, stressi ja sisäympäristön puutteet, erityisesti melu, kuiva ilma, pölyisyys ja huono ilmanvaihto. Hanke toteutettiin osallistavina verkkotyöpajoina, joiden aiheet olivat Ääni, Toimiva ääni ja Toimiva ääni työvälteenä, ja niihin osallistui opettajia, varhaiskasvattajia ja hallinnon henkilöstöä.

Äänioireiden taustalla on usein ääniergonominen kuormitus, jonka vähentäminen on mahdollista työntekijän omilla toimilla. Jotta toimet voitaisiin kohdentaa vastaamaan työntekijöiden tarpeita, asiantuntijat räätälöivät työpajojen sisällöt osallistujien tarpeiden pohjalta. Työpajoissa avattiin ääniergonomisten riskitekijöiden mekanismeja ja vaikutuksia ääneen, keinoja riskien vähentämiseksi sekä tehtiin motivoivia ääniharjoituksia. Työntekijöitä autettiin havaitsemaan ääniergonomiaan liittyviä riskitekijöitä työympäristössään ja vaikuttamaan kuormittaviin olosuhteisiin sekä omaksumaan toimintatapoja ääniergonomian parantamiseksi. Säännölliset äänen huoltamiseen liittyvät toimet otettiin osaksi työpäivää.

**Työpajojen tallenteet ja diat jaettiin osallistujille itsenäistä harjoittelua varten. He saivat mieleenpalauttamisen avuksi viikoittain tietopakettien, joka sisälsi työpajoissa ideoituja käytännön vinkkejä. Tavoitteena oli ottaa harjoitukset osaksi työpäivää.**

Hankkeen tavoitteena oli auttaa ja tukea työntekijöitä tunnistamaan ääniergonomiset riskitekijät ja ottamaan aktiivinen rooli oman ääniergonomian parantamiseksi, äänihäiriöiden ehkäisemiseksi ja työhyvinvoinnin parantamiseksi.

## MONIAMMATILLISUUDESTA LISÄARVOA

Moniammatillinen asiantuntijaryhmä oli merkittävä lisäarvo niin hankkeelle kuin asiantuntijoillekin. Asiantuntijat oppivat toistensa tietämyksestä ja saivat uusia näkökulmia omaan työhönsä. Hanke haastoi asiantuntijat pohtimaan ääniergonomian ja siihen liittyvien toimenpiteiden määritelmiä ja käytännön toteutuksia. Käydyt keskustelut auttoivat ymmärtämään myös käsitteiden yhteisen määrittelyn tarvetta ja syventämään näkemystä ääniergonomiasta. Pitkien keskustelujen tuloksena hankkeen merkitys kirkastui, ja se motivoi entisestään tavoitteiden toteuttamiseen. Asiantuntijoiden välinen työskentely oli aidosti tiimityötä, ja sen takia kaikki pystyivät joustavasti paikkaamaan toistensa osuudet yllättävien tilanteiden sattuessa.

Suomen Ääniergonomiaseuran asiantuntijaryhmään kuuluivat foniatri ja työterveyslääkäri Terhi Ansamaa, puheterapeutti ja tutkija Sirpa Pirilä, vokologi ja tutkija Jaana Tyrmi sekä musiikin opettaja ja tohtoritutkija Hanna Vertanen-Greis.

# 3. ÄÄNIOIREET yleisiä ääntään ammatikseen käyttävillä

## LÄHTEET

1. Martins et al. (2014). *J Voice*, 28(6), 716–724.
2. Simberg et al. (2005). *J Voice*, 19(1), 95–102.
3. Rogerson et al. (2005). *J Voice* 2005;19(1):47-60.
4. Lyberg-Åhlander et al. (2015). *Ear Hear*;17:63-73.
5. Brännström et al. (2017). *Noise Health* 2017;19:84-94.
6. Ilomäki (2008). Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset.
7. Vertanen-Greis et al. (2020). *J Voice*, 8;S08g(Online ahead of print).
8. Pirilä et al. (2019). *Folia Phoniatr Logoped*, 29.
9. Rouvinen (2018) Suojele ääntäsi – säilytä työkykysi. Työsuojelurahaston hanke 117178.
10. Simberg et al. (2006). *J Voice*, 20(1), 97–109.
11. Guzman et al. (2020). *J Commun Disord*, 87(July)
12. Laukkanen et al. (2020). *J Voice*, 34(3), 387–397.
13. Pirilä et al. (2017). *Folia Phoniatr Logoped*, 69-102.
14. Vertanen-Greis et al. (2018). *J Voice* 2020;34(3):488.e1-488.e8
15. Byeon (2019). *Int J Env Res Public Health*, 16(19).
16. Rantala et al. (2018). *Folia Phoniatr Logoped*, 70(1), 24–36.
17. Rantala et al. (2012). *J Voice*, 26(6), 819.e13-819.e20.
18. Vilkmann (2004). *Folia Phoniatr Logoped*, 56(4), 220–253.

Noin kolmasosa työntekijöistä käyttää työssään paljon ääntä, ja osalla heistä äänenkäyttö on erityisen runsasta. Yksi tällainen työntekijäryhmä on opettajat, joilla on äänihäiriötä kaksi tai kolme kertaa enemmän kuin väestössä keskimäärin (1). Ne ovat myös lisääntyneet (2). Opettajien ja varhaiskasvattajien hyvä äänenkäyttö on erityisen tärkeää, sillä opettajan hyvä äänen laatu on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin (3–5). Myös hallinnon työntekijät joutuvat usein ääntä rasittaviin tilanteisiin, sillä he viettävät ison osan työajastaan palavereissa tai pitävät tapahtumia suurille yleisöille. On hyvä huomata, että ääneltään terveilläkin voi olla äänioireita (6), ja äänihäiriöt ovat yhteydessä myös alentuneeseen työkykyyn (7).

Äänen toimintahäiriöiden taustalla on usein kuormittavat ääniergonomiset olosuhteet ja toimintatavat, joihin äänenkäyttäjä voisi itse vaikuttaa, jos olisi niistä tietoinen. Ääniergonomian parantaminen ja osallistava kehittämismenetelmä lisäävät ääneen liittyvää työhyvinvointia erityisesti, kun niitä sovelletaan työtilanteissa (8–13). Työpajoissa käsiteltiin laajasti eri ääniergonomisista tekijöitä, joita ovat voimakas ja jatkuva puhuminen, hankalat työskentelyasennot, stressi ja sisäympäristön puutteet, erityisesti melu, kuiva ilma, pölyisyys ja huono ilmanvaihto (7, 14, 8, 15–16).

Työympäristöstä johtuviin ääntä rasittaviin tekijöihin, esim. meluun tai äänenkäyttötapoihin on mahdollista puuttua omalla aktiivisella otteella sekä pedagogisilla keinoilla (16–18). Kaikissa työpajoissa käsiteltiin myös palautumista, sillä äänellinen ja henkinen kuormittuminen ovat yhteydessä toisiinsa (15, 17).

## 4. HANKE TOTEUTETTIIN VERKKOTYÖPAJOINA

Jokainen kolmesta työpajasta pidettiin kaksi kertaa, ensin hallinnon työntekijöille ja sitten varhaiskasvattajille ja opettajille eri kouluasteilta. Ensimmäisen työpajan aiheena oli Ääni, ja siinä käytiin läpi voimakkaan ja jatkuvan puhumisen ja hankalien työskentelyasentojen vaikutusta ääneen sekä fyysistä palautumista äänen kannalta. Toinen työpaja käsitteli Ääntä työväliseen eli äänen toimintahäiriöiden syitä, sisäympäristön yhteyttä ääneen, stressiä ja psyykkistä palautumista. Kolmannen työpajan aiheena oli Toimiva ääni työväliseen. Siinä käytiin läpi ääntä rasittavia tekijöitä, työskentelytapoja ja sosiaalista palautumista. Lopuksi oli vielä koko Oulun kaupungin henkilöstölle avoin tilaisuus, jossa vedettiin yhteen työpajojen asioita.



### JOKAISESSA TYÖPAJASSA OLI KOLME OSAA

Foniatrit Terhi Ansamaa kävi läpi anatomiaan ja fysiologiaan liittyviä asioita ja puheterapeutti Sirpa Pirilä käsitteli voimakkaaseen ja jatkuvaan puhumiseen sekä hankaliin työskentelyasentoihin liittyviä riskitekijöitä. Tohtoritutkija Hanna Vertanen-Greis veti sisäympäristöön liittyvät osuudet ja vokologi Jaana Tyrmi keskittyi palautumiseen. Osallistujat pitivätkin palautumisen korostamista hyvänä asiana. Osallistujien toiveesta Hanna Vertanen-Greis kävi interaktiivisesti läpi myös esiintymisjännityksen hallintaa.

Jaana Tyrmi vastasi työpajoissa käytettyjen diojen visuaalisesta ilmeestä, ja Hanna Vertanen-Greis toimi työpajojen moderaattorina ja huolehti kyselyistä.

## TYÖPAJOJEN SISÄLTÖ RÄÄTÄLÖITIIN

Osallistujat täyttivät ääniergonomisista riskejä kartoittavan kyselyn, joka perustui vakiintuneisiin kyselyihin. Tulosten avulla kohdennettiin työpajojen sisältöä ja toteutettiin Ääniklinikka osana kolmatta työpajaa. Ääniklinikassa jaettiin osallistujat ryhmiin ääniergonomisen tilanteen mukaan, ja näitä alatyöpajoja vetivät eri asiantuntijat kunkin ryhmän profiilin mukaan. Näin voitiin räätälöidä kohdennettua tukea eri tyyppisistä ääniergonomisista lähtökohdista tuleville työntekijöille.

Työpajojen lopullinen sisältö perustui vuorovaikutukseen osallistujien kanssa. Monella oli toiveena saada ääni kestäväksi hyvin koko päivän ja estää äänen kuormittuminen.

Osallistujat jakoivat ideoita melun vähentämiseen, työtapojen parantamiseen ja ääniharjoitusten tekemiseen jaettiin osallistujien kesken, ja niistä koottiin vinkkilistoja.

Huoneentaulua ääniergonomisista asioista toivottiin. Osallistujien toive kehitettiin vuosikellon muotoon. Vuosikello näyttää kuukausittaisen ääniergonomiaan liittyvän teeman ja muistuttaa hyvistä äänenkäyttötavoista. Sitä voi räätälöidä ja soveltaa yksin, työkavereiden kanssa tai työyhteisön kokouksissa esim. tietoisuutena.

Ääniammattilainen  
ottaa vastuun omasta  
palautumisestaan.

Se on osa ammattitaitoa.



Yleinen väsymys, uupumus, flunssa-  
oireet, kurkkutuntemukset ja käheys  
vaativat äänen lepuuttamista.  
Käytä merkkiä.

Akuuttivaiheen lepo nopeuttaa toipumi-  
sta ja ehkäisee oireiden kroonistumista

Äänen hyväksi

**Säästän ääntäni -  
rintanappi lähetettiin  
osallistujille  
kolmannen työpajan  
jälkeen käytettäväksi  
silloin, kun ääni on  
väsynyt tai vaikka  
flunssasta toipuessa.  
Rintanappi on merkki  
siitä, että sen kantaja  
ottaa vastuun omasta  
palautumisestaan.**

# 5. ÄÄNEN HYVÄKSI ääniergonominen toimintamalli

Hankkeessa kehitettiin uusi ääniergonominen toimintamalli vähentämään työntekijöiden ääniergonomisia riskitekijöitä ja edistämään ääniergonomiaa. Toimintamallin nimeksi annettiin Äänen hyväksi. Sen tavoitteena on tukea työssään paljon ääntä käyttäviä ottamaan aktiivinen rooli oman ääniergonomian parantamiseksi ja työhyvinvoinnin tukemiseksi. Hyvät äänenkäyttötavat ja säännölliset, helpot ääniharjoitukset otetaan osaksi työpäivää, ja työntekijöitä autetaan havaitsemaan ääniergonomiaan liittyviä riskitekijöitä ja vaikuttamaan kuormittavien olosuhteiden ja toimintatapojen parantamiseen.



**Työpajoissa toteutetun seurantakyselyn mukaan valtaosa osallistujista teki hankkeen aikana ainakin yhden ääniergonomisen parannuksen, kuten**

- kiinnitti huomiota työasentoihin
- piti minitaukoja
- teki ääniharjoituksia
- vähensi huutamista
- kävi lounastaukokävelyllä

**Työasento parani hankkeen aikana reilulla puolella ja voimakas äänenkäyttö vajaalla puolella osallistujista.**

Yksi osallistuja kertoi näin:

**“Ääni kestää nyt koko päivän puhumisen puhelimessa.”**, ja toinen oli helpottunut siitä, että **“nyt on lupa olla puhumatta, jos ääni on väsynyt”**.

Osallistujien mielestä harjoitukset olivat helppoja ja auttoivat arjessa. Myös tämä mainittiin: **“Osaa kiinnittää huomiota asioihin, ei näihin ennen ole niin keskittynyt.”**



Ääniergonomian ammattilaiset voivat soveltaa Äänen hyväksi -toimintamallia eri alojen työntekijöiden ääniergonomian ja työhyvinvoinnin parantamiseksi. Menetelmä on riippumaton osallistujien ammatista ja määrästä. Se soveltuu niin isoille kuin pienillekin ryhmille ja antaa mahdollisuuden eriyttämiseen osallistujien äänen kunnon mukaan. Menetelmä ei edellytä lähikontaktia, ja sen voi toteuttaa niin työyhteisössä paikan päällä, etänä kuin näiden yhdistelmänäkin. Ääniergonomiaseuran sivuilla jaetaan osa hankkeesta syntyneestä aineistosta vapaasti käytettäväksi.



Melun hallintaan kehitettiin vinkkilista sekä hallinnon henkilöstön että varhaiskasvattajien ja opettajien kanssa. Sen sijaan muihin sisäympäristön puutteisiin ei juurikaan tullut parannusta hankkeen aikana. Tämä on ymmärrettävää, sillä osa sisäympäristön puutteista on isoja ja tunnettuja haasteita, joiden ratkaisemiseksi on tehty jo pitkään töitä. Haasteeseen pyritään vastaamaan mm. Valtioneuvoston Terveet tilat -hankkeen avulla. Kuitenkin jo pienet parannukset voivat antaa olennaisen avun ääniergonomian näkökulmasta, joten niitä kannattaa aina toteuttaa.

## 6. ONNISTUNUT HANKE

**Osallistujat arvioivat työpajojen hyödyllisyyden keskiarvolla 4,1 (min-max 3-5; 1 = ei lainkaan hyödyllisiä, 5 = erittäin hyödyllisiä). He aikovat hyödyntää työpajojen antia mm. viemällä oppeja muillekin työpaikalla, kertaamalla niitä työkaverin kanssa ja jatkamalla harjoituksia. Ääniergonomisen toimintamallin yleistymistä toivottiin muillakin työpaikoilla.**

**Hanke onnistui erinomaisesti. Siihen olivat tyytyväisiä niin työpajojen osallistujat, asiantuntijat kuin Oulun kaupungin edustajatkin.**

Osallistujat tekivät useita parannuksia ääniergonomisiin riskitekijöihin. Eniten parannuksia saatiin aikaan työasunnoissa, ja myös voimakas äänenkäyttö väheni monilla.

- Tietoisuus on lisääntynyt, joten se on hyvä ennaltaehkäisemään mahdollisia ongelmia. Olen antanut äänelle lepoa.
- Muistan rentoutukset ja veden juomisen.
- Yritän muistaa tehdä harjoitteita ja keskittyä omaan työskentelyasentoon.
- Muistaa istumisen ja puhua rauhallisempaan tahtiin jatkossa.
- Kiinnitän huomiota jatkossakin asentoihin ja yritän muistaa tehdä ääniharjoituksia.
- Äänenavausharjoituksilla olen voinut varautua esim. pitkiin palavereihin paremmin.
- Mehiläispärinän yritän saada tavaksi!

## ÄÄNI JA IHMINEN

Hankkeen vetäjät ja Oulun kaupungin edustajat antoivat hankkeelle keskiarvosanan 4,7 (min-max 3-5). Yhteistyö Oulun kaupungin edustajien ja asiantuntijoiden välillä toimi hienosti ja oli hyvä kokemus.

Arviointipalaverissa henkilöstön kehittämispäällikkö Seija Soinsaari puki sanoiksi kokemustaan hankkeesta ilmaisulla Ääni ja ihminen. Se kuvaa hyvin ääniergonomian perusajatusta, jossa otetaan huomioon ihminen kokonaisuutena ja hänen tilanteensa pelkän äänen sijaan.

Arviointipalaverissa toivottiin myös esittelyvideota sisällön konkretisoimiseksi ja selventäisi vaikeaa käsitettä.

Hanke toi yhteen moniammatillisen asiantuntijaryhmän. Asiantuntijat saivat toisiltaan uutta tietoa, uusia ideoita ja uusia näkökulmia. Hyvä yhteistyö ja pitkät yhteiset keskustelut lisäsivät asiantuntijoiden innostusta ääniergonomiaa kohtaan entisestään. Asiantuntijoiden ammattitaitoa kiiteltiin kovasti. "Hienoa nähdä välillänne toimiva dynamiikka.", kommentoi yksi osallistujista.

Vaikka hanke on päättynyt, jatkuu toimintamallin kehittäminen. Kokonaisuutta voisi tiivistää ja joku kerroista olisi hyvä vetää paikan päällä. Säästän ääntäni -rintanapin käyttöä voisi laajentaa ja sen rinnalle lanseerata lapsille tarkoitetun Melunkesyttäjä-rintanapin. Satunnaistetun tutkimuksen avulla olisi mielenkiintoista arvioida toimintamallin vaikuttavuutta.

## JATKOTOIMENPITEET

# 7. VIESTITÄÄN ja hyödynnetään

Ääniergonomisia riskitekijöitä on hyvä pitää esillä, sillä tieto niistä on vielä puutteellista monilla työpaikoilla. Kuitenkin parannukset voimakkaaseen ja jatkuvaan puhumiseen, hankaliin työskentelyasentoihin, stressiin ja sisäympäristön puutteisiin voivat vähentää äänioireita merkittävästi ja lisätä työhyvinvointia. Nämä parannukset ovat usein pieniä, jokaiselle mahdollisia arjen muutoksia.

Ääniergonomian ammattilaiset voivat soveltaa Äänen hyväksi -toimintamallia eri alojen työntekijöiden ääniergonomian ja työhyvinvoinnin parantamiseksi. Menetelmä ei edellytä lähikontaktia ja se soveltuu eri kokoisille ryhmille, ja on siten kustannustehokas menetelmä ääniergonomian parantamiseksi työpaikoilla.

**Asiantuntijat esittelevät hankkeen kansainvälisessä äänitutkijoiden konferenssissa PEVoCissa Tallinnassa 24.–27.8.2022 ja Työelämän tutkimuspäivillä Tampereella 14.–16.9.2022. Hankkeen loppuraportti julkaistaan Ääniergonomiaseuran sivuilla <http://www.aaniergonomiaseura.com/>.**

## TUTKITTU TIETO KÄYTÄNTÖÖN

Äänen hyväksi -toimintamalli perustuu tutkittuun tietoon, ja sen avulla voidaan vähentää työntekijöiden ääniergonomisia riskitekijöitä ja edistää ääniergonomiaa. Toimintamallissa tuetaan työssään paljon ääntä käyttäviä ottamaan aktiivinen rooli oman ääniergonomian parantamiseksi ja työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Säännölliset, helpot ääniharjoitukset otetaan osaksi työpäivää, ja työntekijöitä autetaan havaitsemaan ääniergonomiaan liittyviä riskitekijöitä ja vaikuttamaan kuormittavien olosuhteiden ja toimintatapojen parantamiseen. Hyviä äänenkäyttötapoja sovelletaan arkeen, ja palautuminen otetaan osaksi työtä pienillä, jokaiselle toteutettavissa olevilla keinoilla. Toimintamalli tarjoaa työntekijöille ääniergonomisiin riskitekijöihin kohdennettuja parannuksia, joita jokainen voi toteuttaa omassa työympäristössään ja työtavoissaan. Vuosikello auttaa pitämään hyviä äänenkäyttötapoja esillä, ja sitä voi soveltaa yksin, työkavereiden kanssa tai vaikka työyhteisön kokouksissa.

Hankkeen loppuraportti julkaistaan Oulun kaupungin ja Ääniergonomiaseuran sivuilla ja siitä viestitään sosiaalisen median kanavien kautta. Oulun kaupungin edustajat kirjoittavat hankkeesta mediatiedotteen loppuraportin julkaisun jälkeen syksyllä 2022. Myös Oulun kaupungin sosiaalisen median kanavia (Twitter, LinkedIn, Facebook, Instagram) hyödynnetään viestinnässä. Mediatiedotteen julkaisun yhteydessä hankkeen tuloksista viestitään samalla myös Oulun kaupungin henkilöstölle kaupungin intranetissä.

## 8. YHTEISTIEDOT

Lisätietoja kehittämishankkeesta antavat

**Oulun kaupunki** nettisivuillaan sekä

henkilöstön kehittämispäällikkö Seija Soinsaari, Seija.Soinsaari@ouka.fi ja

henkilöstösuunnittelija Marjo Immonen, Marjo.L.Immonen@ouka.fi

Lisäksi tietoja hankkeesta voi tiedustella

**Suomen Ääniergonomiaseurasta**

hankkeen vetäjältä Hanna Vertanen-Greisiltä, hvertan@gmail.com

### Miten huolehdin äänestä käytännön puhetilanteissa

#### RUNSAK TAUOTON KÄYTTÖ

Pidä mikrotaukoja  
Mieti mitä puhut  
Kehitä vaihtoehtoisia  
työtapoja

#### ÄÄNEN VOIMISTAMINEN

Käytä äänenvahvistinta,  
opettele laitteiden käyttö  
etukätein

#### ETÄISYYS

Mene lähemmäksi  
kuulijaa.  
Herätä kuulijan huomio  
ennen puhumista

#### RAUHALLINEN TEMPO

Minulla ei ole kiire  
puhua, minulla on aikaa  
myös hengittää

#### RYKIMINEN

Nielaisuus, vesi ennen  
rykäisyä  
Tiedostaminen,  
poisopettelu

