



YOU PART

Engage. Connect. Empower

HOW TO PRESENT TO A LARGE AUDIENCE

ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΣΤΟΧΟΙ

ΥΛΙΚΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

HOW TO PRESENT TO A LARGE AUDIENCE

ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Ηλικία των συμμετεχόντων: 13 +

Αριθμός συμμετεχόντων: 8 - 64

Διάρκεια: Δύο συνεδρίες διάρκειας 120 λεπτών με διάλειμμα τουλάχιστον 30 λεπτών

ΣΤΟΧΟΙ

Σε αυτό το εργαστήριο χρησιμοποιούμε μεθόδους εφαρμοσμένου θεάτρου για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες:

- Να αντιληφθούν την αναπνοή τους και να τη χρησιμοποιήσουν για να παραμείνουν ήρεμοι και συνδεδεμένοι με το σώμα τους.
- Να μάθουν πώς να στέκονται σταθερά προσγειωμένοι και να κατευθύνουν τη φωνή τους στο ακροατήριό τους χωρίς φόβο.
- Να μάθουν πώς να κοιτάζουν τους ανθρώπους στα μάτια και να επιτρέπουν στον εαυτό τους να τους κοιτάζουν.
- Να συνεργάζονται με άλλους συμμετέχοντες και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον με επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.
- Να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και σιγουριά για το πώς και γιατί θέλουν να παρουσιάσουν

ΥΛΙΚΑ

Ένας κατάλληλος χώρος για να κινηθούν οι συμμετέχοντες

Ηχοσύστημα και μουσική

Χαρτιά A4 και μολύβια

Ένα χρονόμετρο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Πριν από αυτή τη δραστηριότητα θα πρέπει να προηγηθεί η συνεργατική προετοιμασία μιας παρουσίασης, καθώς αποτελεί το τελικό βήμα για την οργάνωση μιας ομαδικής παρουσίασης για ένα μεγάλο ακροατήριο.

Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να έχει απομνημονεύσει μέρος της παρουσίασής του, αλλά αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα τυπωμένο κείμενο.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Μέρος Α

Βήμα 1 - Διαφραγματική αναπνοή ~ 10 λεπτά

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο και εξηγήστε εν συντομία τι είναι η διαφραγματική αναπνοή.

(Βλέπε συμβουλές για τους συντονιστές στο τέλος του εγγράφου)

Στη συνέχεια, καθοδηγήστε τους στην εξάσκηση της διαφραγματικής αναπνοής ως εξής:

- Σταθείτε με τα πόδια σε απόσταση μεταξύ τους, με τους γοφούς ανοιχτούς.
- Τοποθετήστε το ένα χέρι στο κάτω μέρος της κοιλιάς σας και το άλλο στο στήθος σας.
- Για τα πρώτα 2/3 της εισπνοής, αναπνεύστε μέσα στο κάτω χέρι έτσι ώστε να ανεβαίνει προς το ταβάνι και να βγαίνει προς τα πλάγια, διαστέλλοντας την κοιλιά.
- Για το τελευταίο 1/3 της εισπνοής, αναπνεύστε στο πάνω χέρι, διευρύνοντας τρισδιάστατα το στήθος και το θώρακα.
- Χωρίς προσπάθεια, απλώς εκπνεύστε μια μακρά, αργή αναπνοή.
- Χαλαρώστε τυχόν σφιγμένους μύες γύρω από το λαιμό και τους ώμους με κάθε εκπνοή.

Βήμα 2 - Άσκηση γείωσης και φωνής ~ 10 λεπτά

Οι συμμετέχοντες στέκονται σταθερά στα πόδια τους, χαλαρώνουν τα γόνατά τους και χαμηλώνουν τη λεκάνη τους σε μια άνετη αλλά γειωμένη στάση. Κάθε φορά που εκπνέουν, κάνουν έναν ήχο. Μπορείτε να προτείνετε έναν διαφορετικό ήχο κάθε 3-4 αναπνοές. Ακολουθεί μια βασική ακολουθία ήχων που συνήθως προτείνεται:

«sssss» -> «zzzzz»-> «mmmmm» -> «mmmooommm» -> «mmaaaamm» ->
«mmmeemmm» -> «mmmiimmm» -> «mmmoosaaaeiiiimmm»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Είναι πάντα καλό να δημιουργείτε μια κορύφωση κατά τη διάρκεια μιας φωνητικής άσκησης. Προς το τέλος μπορείτε να εντείνετε τη διαδικασία και να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να αυξήσουν ακόμη περισσότερο την ένταση της φωνής τους

Βήμα 3 - Κοίταγμα στα μάτια ~ 20 λεπτά - απαλή ρυθμική μουσική

Η μουσική αρχίζει να παίζει, οι άνθρωποι περπατούν γύρω από το δωμάτιο κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον. Όταν η μουσική σταματά, ακινητοποιούνται και κοιτάζουν κάποιον στα μάτια. Όταν ξαναρχίζει η μουσική, αρχίζουν πάλι να περπατούν γύρω από το δωμάτιο. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία μερικές φορές.

Στη συνέχεια, ενώ είναι ακίνητοι και κοιτάζουν ο ένας τα μάτια του άλλου, πείτε τους ότι το άτομο που κοιτάζουν τώρα είναι ο παρτενέρ τους. Όταν αρχίσει ξανά η μουσική, πρέπει να διατηρήσουν την οπτική επαφή με τον παρτενέρ τους καθώς περπατούν γύρω-γύρω.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μη διστάσετε να προτείνετε τρόπους για να το κάνετε πιο παιχνιδιάρικο, π.χ. «Ας προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση, διατηρώντας παράλληλα την οπτική επαφή» κ.λπ.

Στο τέλος της άσκησης, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν στους παρτενέρ τους για τις εμπειρίες τους και στη συνέχεια να τις μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν νομίζετε ότι θα ήταν χρήσιμο, υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να συμπεριλάβουν τις ασκήσεις που έχουν ήδη μάθει: ασκήσεις αναπνοής, γείωσης και φωνής.

Βήμα 4 - Ατομική εξάσκηση με κείμενο ~ 15 λεπτά - απαλή ρυθμική μουσική

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν την παρουσίασή τους. Όταν αρχίζει η μουσική, αρχίζουν να περπατούν στην αίθουσα ψιθυρίζοντας μέρη της παρουσίασής τους.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ζητήστε τους να αυξήσουν σιγά-σιγά την ένταση της φωνής τους μέχρι να ακούγονται καθαρά αυτά που λένε.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σχηματίσουν ξανά έναν κύκλο χωρίς να σταματήσουν αυτό που λένε.

Όταν σταματήσετε τη μουσική, πείτε το όνομα ενός συμμετέχοντα. Όσο οι υπόλοιποι σιωπούν, το άτομο αυτό πρέπει να συνεχίσει να λέει το κείμενό του. Όταν η μουσική ξαναρχίσει, όλοι συνεχίζουν να μιλούν.

Βήμα 5 - Διάλογος κατά την περιπλάνηση ~ 15 λεπτά - απαλή ρυθμική μουσική

Οι συμμετέχοντες περπατούν γύρω από την αίθουσα κοιτάζοντας ο ένας τα μάτια του άλλου.

Όταν κάνουν οπτική επαφή με κάποιον, αρχίζουν να λένε το κείμενό τους ταυτόχρονα.

Όταν το νιώσουν, σταματούν την αλληλεπίδραση και προχωρούν για να αναζητήσουν αλληλεπίδραση με κάποιον άλλο συμμετέχοντα.

Βήμα 6 - Παρουσίαση διαλόγων ~ 20 λεπτά

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζεύγη και προετοιμάζουν μια παρουσίαση με τη μορφή διαλόγου, χρησιμοποιώντας μόνο τις λέξεις των κειμένων τους.

Μπορούν να φανταστούν ένα σκηνικό όπου θα λάβει χώρα ο διάλογός τους. Σκηνικό σημαίνει: τόπος, χρόνος, ποιοι είναι, πώς είναι η σχέση τους, κ.λπ.

Ο στόχος δεν είναι να βγάλει νόημα ο διάλογος, αλλά οι συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα με τα κείμενά τους.

Βήμα 7 - Κύκλος ανταλλαγής απόψεων ~ 20 λεπτά

Αφού γίνουν όλες οι παρουσιάσεις, σχηματίστε έναν κύκλο ανταλλαγής απόψεων, όπου οι άνθρωποι μπορούν να μιλήσουν για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

-- Διάλειμμα τουλάχιστον μισής ώρας --

Μέρος Β

Βήμα 1 - Ομαδική συζήτηση ~ 15 λεπτά

Συζητήστε τα θέματα των παρουσιάσεων με τους συμμετέχοντες. Να είναι σύντομη αυτή η συζήτηση, αλλά να φροντίσετε να δοθεί χρόνος σε όλους να μιλήσουν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν έχετε μεγάλη ομάδα, σκεφτείτε να τη χωρίσετε σε μικρότερες ομάδες όχι πάνω από 16 άτομα.

Βήμα 2 - Αυτόματο γράψιμο ~ 5 λεπτά

Δώστε στους συμμετέχοντες χαρτί A4 και μολύβια. Δώστε τους 5 λεπτά για να καταγράψουν τις σκέψεις τους σχετικά με τα θέματα των παρουσιάσεών τους. Θα πρέπει να γράψουν γιατί το θέμα είναι σημαντικό γι' αυτούς και τι μήνυμα θέλουν να μεταφέρουν. Θα πρέπει να γράψουν ό,τι τους έρχεται στο μυαλό χωρίς να το σκεφτούν πολύ.

Βάλτε ένα ρολόι. Όταν ξεκινήσει ο χρόνος, όλοι οι συμμετέχοντες αρχίζουν να γράφουν ταυτόχρονα. Μόλις αρχίσουν να γράφουν, μπορούν να σταματήσουν μόνο όταν η σελίδα γεμίσει.

Βήμα 3 - Προετοιμάζοντας τις παρουσιάσεις σε μικρές ομάδες ~ 45 λεπτά

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Συζητήστε στις ομάδες αυτά που έγραψαν. Οι συμμετέχοντες βοηθούν ο ένας τον άλλον να αποσαφηνίσουν γιατί το θέμα τους είναι σημαντικό και ποιο μήνυμα θέλουν να μεταφέρουν. Στη συνέχεια, έχουν 10 λεπτά για να προετοιμάσουν και να εξασκηθούν ατομικά στην παρουσίασή τους.

Έπειτα επιστρέφουν στις ομάδες τους και παρουσιάζουν ο ένας στον άλλο.

Μετά από κάθε παρουσίαση, δίνουν ανατροφοδότηση στον παρουσιαστή.

Βήμα 4 - Παρουσιάζοντας μπροστά σε ένα μεγάλο ακροατήριο ~ 10 λεπτά

Οι συμμετέχοντες εργάζονται στις ομάδες τους για να προετοιμάσουν την ομαδική τους παρουσίαση. Μπορείτε να καθορίσετε τους όρους των παρουσιάσεων ανάλογα με τις ανάγκες σας. Οι ομάδες παρουσιάζουν με τη σειρά τους στους άλλους συμμετέχοντες. Μετά από κάθε παρουσίαση, αφιερώστε λίγο χρόνο για να δώσετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Οι χρόνοι και τα διαλείμματα είναι ενδεικτικά, μπορείτε να τα προσαρμόσετε στις ανάγκες σας, μπορείτε να δώσετε περισσότερο χρόνο σε ορισμένες στιγμές της δραστηριότητας και να προσθέσετε περισσότερα διαλείμματα στην όλη διαδικασία.

Τι είναι η διαφραγματική αναπνοή:

- Το διάφραγμα είναι ένας μεγάλος μυς που βρίσκεται στη βάση των πνευμόνων. Όταν ένα άτομο εισπνέει, το διάφραγμά του συστέλλεται και επιπεδώνεται και η θωρακική κοιλότητα διαστέλλεται. Αυτή η συστολή δημιουργεί ένα κενό που τραβάει αέρα στους πνεύμονες.
- Όταν ένα άτομο εκπνέει, το διάφραγμα χαλαρώνει και επιστρέφει στο κανονικό του σχήμα και ο αέρας εξωθείται από τους πνεύμονες. Η διαφραγματική ή «κοιλιακή» αναπνοή περιλαμβάνει τη χρήση του διαφράγματος, των μεσοπλευρίων μυών, των κοιλιακών μυών και των μυών του πυελικού εδάφους.
- Αυτό σημαίνει ότι το διάφραγμα τραβιέται ενεργά προς τα κάτω με κάθε εισπνοή. Με αυτόν τον τρόπο, η διαφραγματική αναπνοή βοηθά τους πνεύμονες να γεμίσουν πιο αποτελεσματικά.
- Η αναπνοή είναι μια φυσική διαδικασία που συνήθως συμβαίνει χωρίς συνειδητή προσπάθεια. Ωστόσο, η μέση αναπνοή τείνει να είναι ρηχή και δεν εμπλέκει το διάφραγμα πολύ.
- Με τη διαφραγματική αναπνοή, το άτομο ενεργοποιεί συνειδητά το διάφραγμά του για να πάρει βαθύτερες αναπνοές. Το άτομο θα παρατηρήσει το στομάχι του να ανεβαίνει και να πέφτει. Θα αισθανθεί επίσης μια αίσθηση διαστολής ή τέντωσης στο στομάχι του, αντί μόνο στο στήθος και τους ώμους του.



YOU PART

Engage. Connect. Empower

Η ΣΥΜΠΡΑΞΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αρ. Έργου: 2021-1-ΑΤ01-ΚΑ220-ΥΟΥ-000035766