



# YOU PART

Engage. Connect. Empower

# COME PRESENTARE A UN PUBBLICO NUMEROSO

**FATTI**

**OBIETTIVI**

**MATERIALI**

**PREPARAZIONE**

**ISTRUZIONI**

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

# **GUIDARE E SEGUIRE**

## **FATTI**

**Età:** 13+

**Numero** di partecipanti: 8 - 64

**Durata:** 2 sessioni da 120 con una pausa in mezzo di almeno 30 minuti

## **OBIETTIVI**

In questo workshop utilizziamo metodi di teatro applicato per aiutare i partecipanti a:

- Prendere coscienza del proprio respiro e usarlo per rimanere calmi e connessi al proprio corpo.
- Imparare a stare saldamente a terra e a dirigere la propria voce al pubblico senza paura.
- Imparare a guardare le persone negli occhi e a lasciarsi guardare.
- Collaborare con gli altri partecipanti e sostenersi a vicenda con feedback costruttivi.
- Diventare fiduciosi e sicuri di come e perché vogliono presentare.

## **MATERIALI**

Uno spazio adeguato per consentire ai partecipanti di muoversi

Impianto audio e musica

Fogli A4 e matite

Un cronometro

## **PREPARAZIONE**

Questa attività dovrebbe essere preceduta dalla preparazione collaborativa di una presentazione, da sottoporre a un grande pubblico.

Ogni partecipante dovrebbe memorizzare una parte della presentazione, ma se ciò non fosse possibile, può utilizzare un testo stampato.

# ISTRUZIONI

## Sessione A

### Step 1 – Respirazione diaframmatica ~ 10 minuti

Riunite i partecipanti in cerchio e spiegate brevemente cos'è la respirazione diaframmatica.

*(Vedere i suggerimenti per i facilitatori alla fine del documento)*

Poi guidateli a praticare la respirazione diaframmatica come segue:

- In piedi, con i piedi divaricati, all'altezza dei fianchi.
- Appoggiate una mano sul basso ventre e l'altra sul petto.
- Per i primi 2/3 dell'inspirazione, respirate a partire dal basso ventre in modo che salga verso il soffitto e si estenda ai lati, espandendo l'addome.
- Per l'ultimo 1/3 dell'inspirazione, respirate nella parte superiore, espandendo tridimensionalmente il torace e la cassa toracica.
- Senza sforzo, espirate semplicemente un respiro lungo e lento.
- Rilassare i muscoli tesi del collo e delle spalle a ogni espirazione.

### Step 2 – Esercizio di radicamento e voce ~ 10 minuti

I partecipanti stanno saldamente in piedi, rilassano le ginocchia e abbassano il bacino fino a raggiungere una postura comoda ma con i piedi per terra. Ogni volta che espirano, emettono un suono. Potete proporre un suono diverso ogni 3-4 respiri. Ecco una sequenza di base di suoni che di solito viene suggerita:

“sssss” -> “zzzzz”-> “mmmmm” -> “mmmooomm” -> “mmaaaamm” ->  
“mmmeemm” -> “mmmiimm” -> ‘mmmooaaeeeiiiiimm’.

**SUGGERIMENTO:** è sempre bene creare un climax durante un esercizio vocale. Verso la fine si può intensificare il processo e chiedere ai partecipanti di alzare ancora di più il volume della voce.

### Step 3 – Guardare negli occhi ~ 20 minuti ~ musica morbida e ritmata

La musica inizia a suonare, le persone camminano per la stanza guardandosi l'un l'altra. Quando la musica si ferma, si bloccano e guardano qualcuno negli occhi. Quando la musica ricomincia, riprendono a camminare per la stanza. Ripetete questo processo per alcune volte.

### **Step 3 – Guardare negli occhi ~ 20 minuti ~ musica morbida e ritmata**

Poi, mentre sono fermi e si guardano negli occhi, dite loro che la persona che stanno guardando ora è il loro compagno. Quando la musica ricomincia, devono mantenere il contatto visivo con il partner mentre camminano.

**SUGGERIMENTO:** Sentitevi liberi di suggerire modi per rendere l'esercizio più giocoso, ad esempio “Cerchiamo di creare la maggior distanza possibile mantenendo il contatto visivo”, ecc.

Alla fine dell'esercizio, chiedete ai partecipanti di parlare con i loro partner delle loro esperienze e poi di condividerle con il resto del gruppo.

**SUGGERIMENTO:** Se lo ritenete utile, ricordate ai partecipanti di includere gli esercizi che hanno già imparato: esercizi di respirazione, di radicamento e di voce.

### **Step 4 – Esercitazione individuale sul testo ~ 15 minuti ~ musica morbida e ritmata**

Chiedete ai partecipanti di ricordare la loro presentazione. Quando parte la musica, iniziano a camminare per la stanza sussurrando (parti della) loro presentazione.

Durante l'esercizio, chiedete loro di alzare lentamente il volume della voce finché non si sente chiaramente quello che dicono.

Poi chiedete loro di formare di nuovo un cerchio senza interrompere ciò che stanno dicendo.

Quando si ferma la musica, si dice il nome di un partecipante. Mentre gli altri sono in silenzio, questa persona deve continuare a pronunciare il suo testo. Quando la musica ricomincia, tutti continuano a parlare.

### **Step 5 – Dialogo mentre si cammina ~ 15 minuti ~ musica morbida e ritmata**

I partecipanti camminano per la stanza guardandosi negli occhi.

Quando entrano in contatto visivo con qualcuno, iniziano a parlare contemporaneamente con il loro testo.

Quando ne hanno voglia, interrompono l'interazione e si spostano per cercare un'interazione con un altro partecipante.

## **Step 6 – Dialoghi presentati ~ 20 minuti**

I partecipanti formano delle coppie e preparano una presentazione sotto forma di dialogo, utilizzando solo le parole dei loro testi.

Possono immaginare un'ambientazione in cui si svolgerà il loro dialogo. Per ambientazione si intende: luogo, tempo, chi sono, come sono le loro relazioni, ecc.

L'obiettivo non è che il dialogo abbia un senso, ma che i partecipanti si sentano a proprio agio con i loro testi.

## **Step 7 – Cerchio di condivisione ~ 20 minuti**

Dopo che tutte le presentazioni sono state fatte, formate un cerchio di condivisione in cui le persone possano parlare di come si sono sentite durante il processo.

**----- Almeno 30 minuti di pausa -----**

## **Sessione B**

### **Step 1 – Discussione di gruppo ~ 15 minuti**

Discutete con i partecipanti gli argomenti delle loro presentazioni. Siate brevi, ma assicuratevi che tutti abbiano il tempo di parlare.

**SUGGERIMENTO:** Se il gruppo è numeroso, valutate la possibilità di suddividerlo in gruppi più piccoli, composti da non più di 16 persone.

### **Step 2 – Scrittura automatica ~ 5 minuti**

Fornite ai partecipanti fogli A4 e matite. Date loro 5 minuti per scrivere i loro pensieri sugli argomenti delle loro presentazioni. Devono scrivere perché l'argomento è importante per loro e quale messaggio vogliono trasmettere. Dovrebbero scrivere tutto ciò che viene loro in mente senza pensarci troppo.

Impostate un cronometro. Quando il tempo inizia, tutti i partecipanti iniziano a scrivere nello stesso momento. Una volta iniziato a scrivere, possono fermarsi solo quando la pagina è piena.

### **Step 3 – Preparazione delle presentazioni in piccoli gruppi ~ 45 minuti**

Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone. Nei gruppi, discutono di ciò che hanno scritto. Si aiutano a vicenda a chiarire perché il loro argomento è importante e quale messaggio vogliono trasmettere. Hanno poi 10 minuti per preparare ed esercitare la loro presentazione individualmente.

Poi tornano nei loro gruppi e si presentano a vicenda.

Dopo ogni presentazione, danno un feedback al presentatore.

### **Step 4 – Presentazione di fronte a una grande folla ~ 45 minuti**

I partecipanti lavorano in gruppo per preparare la presentazione di gruppo. Potete definire le condizioni delle presentazioni in base alle vostre esigenze. I gruppi presentano a turno agli altri partecipanti. Dopo ogni presentazione, prendetevi un po' di tempo per dare un feedback costruttivo.

## **ULTERIORI INFORMAZIONI PER I FACILITATORI**

- I tempi e le pause sono indicativi, sentitevi liberi di adattarli alle vostre esigenze, potete dare più tempo a certi momenti dell'attività e aggiungere più pause all'intero processo.
- Cos'è la respirazione diaframmatica:

Il diaframma è un grande muscolo che si trova alla base dei polmoni. Quando una persona inspira, il diaframma si contrae e si appiattisce e la cavità toracica si espande. Questa contrazione crea un vuoto che attira l'aria nei polmoni.

Quando una persona espira, il diaframma si rilassa e ritorna alla sua forma normale e l'aria viene spinta fuori dai polmoni. La respirazione diaframmatica o “addominale” prevede l'uso del diaframma, dei muscoli intercostali, dei muscoli addominali e dei muscoli del pavimento pelvico.

Ciò significa che il diaframma viene attivamente tirato verso il basso a ogni inspirazione. In questo modo, la respirazione diaframmatica aiuta i polmoni a riempirsi in modo più efficiente.

La respirazione è un processo naturale che di solito avviene senza sforzo cosciente. Tuttavia, il respiro medio tende a essere superficiale e non coinvolge molto il diaframma.

Con la respirazione diaframmatica, una persona impegna consapevolmente il diaframma per fare respiri più profondi. Si noterà che lo stomaco si alza e si abbassa. Si sentirà anche una sensazione di espansione o di stiramento nello stomaco, anziché solo nel petto e nelle spalle.



# YOU PART

Engage. Connect. Empower

## PROJECT PARTNERS



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.