



YOU PART

Engage. Connect. Empower

KAKO SE PREDSTAVITI VELIKOJ PUBLICI

OSNOVNE INFORMACIJE

CILJEVI

MATERIJALI

PRIPREMA

UPUTSTVA

SAVETI ZA FACILITATORE

KAKO SE PREDSTAVITI VELIKOJ PUBLICI

OSNOVNE INFORMACIJE

Starost učesnika: 13+

Broj učesnika: 8 - 64

Trajanje: Dve sesije po 120 minuta sa pauzom od najmanje 30 minuta

REZIME

Radionica za istraživanje različitih vežbi koje mogu pomoći učesnicima da se osećaju samopouzdana i prijatno kada se predstavljaju velikoj publici.

CILJEVI

Na ovoj radionici koristimo primenjene pozorišne metode kako bi pomogli učesnicima da:

- postanu svesni svog disanja i koriste ga da ostanu mirni i povezani sa svojim telom,
- nauče kako da stoje čvrsto na zemlji i bez straha usmere svoj glas ka publici,
- nauče kako da gledaju ljude u oči i dopuste da ih drugi gledaju,
- saraduju sa drugim učesnicima i podržavaju jedni druge konstruktivnim povratnim informacijama,
- budu samouvereni i sigurni kako i zašto žele da se predstave.

MATERIJALI

Pogodan prostor za kretanje učesnika

Ozvučenje i muzika

A4 papiri i olovke

Štoperica

PRIPREMA

Ovoj aktivnosti treba da prethodi zajednička priprema prezentacije, jer je to poslednji korak u pripremi grupne prezentacije za širu publiku.

Svaki učesnik treba da zapamti deo svoje prezentacije, ali ako to nije moguće može koristiti štampani tekst.

UPUTSTVA

SESIJA A

1. Dijafragmalno disanje / 10 minuta

Okupite učesnike u krug i ukratko objasnite šta je dijafragmalno disanje. (Pogledajte savete za fasilitatore na kraju dokumenta) Zatim ih uputite u vežbanje dijafragmalnog disanja na sledeći način:

- Stanite sa razdvojenim nogama, širokih kukova.
- Stavite jednu ruku na donji deo stomaka, a drugu na grudi.
- Prve 2/3 udisaja udahnite u donju ruku tako da se podiže ka plafonu i izlazi u stranu, šireći stomak.
- Za poslednju 1/3 udaha, udahnite u gornju ruku, trodimenzionalno proširujući grudi i grudni koš.
- Bez napora, jednostavno izdahnite dug, spor dah.
- Opustite sve napete mišiće oko vrata i ramena sa svakim izdisajem.

2. Vežba za uzemljenje i glas / 10 minuta

Učesnici stoje čvrsto na nogama, opuštaju kolena i spuštaju karlicu u udoban, ali prizemljen stav. Svaki put kada izdahnu, ispuštaju zvuk. Možete predložiti drugačiji zvuk svaka 3-4 udisaja. Evo osnovnog niza zvukova koji se obično predlaže:

„sssss“ -> „zzzzz“ -> „mmmmm“ -> „mmmooommm“ -> „mmaaaamm“ -> „mmmeemmm“ -> „mmmiimm“ -> „mmmoaaaeeeeiiiiimm“

SAVET: Uvek je dobro stvoriti vrhunac tokom vokalne vežbe.

Pred kraj možete intenzivirati proces i zamoliti učesnike da još više pojačaju glasnoću.

3. Gledanje u oči / 20 minuta / tiha ritmička muzika

Počinje muzika, ljudi hodaju po sobi gledajući jedni druge. Kada muzika prestane, oni se ukoče i pogledaju nekoga u oči. Kada muzika ponovo počne, oni ponovo kreću po sobi. Ponovite ovaj proces nekoliko puta. Zatim, dok su zaleđeni i gledaju se u oči, recite im da je osoba koju sada gledaju njihov partner. Kada muzika ponovo počne, moraju da održavaju kontakt očima sa svojim partnerom dok hodaju okolo.

SAVET: Slobodno predložite načine da ga učinite razigranijim, npr. „Pokušajmo da napravimo što je moguće veću distancu dok održavamo kontakt očima“, itd. Na kraju vežbe zamolite učesnike da razgovaraju sa svojim partnerima o svojim iskustvima, a zatim ih podele sa ostatkom grupe.

4. Individualna vežba teksta / 15 minuta / tiha ritmička muzika

- Zamolite učesnike da se sete svoje prezentacije. Kada počne muzika, oni počinju da šetaju prostorijom šapućući (delove) svoje prezentacije.
- Tokom vežbe zamolite ih da polako pojačavaju glasnoću dok jasno ne čuju šta govore.
- Zatim ih zamolite da ponovo formiraju krug bez prekidanja onoga što govore.
- Kada zaustavite muziku, izgovorite ime jednog učesnika. Dok ostali čute, ova osoba mora da nastavi da govori svoj tekst. Kada muzika ponovo počne, svi nastavljaju da govore.

5. Dijalog u šetnji / 15 minuta / tiha ritmička muzika

Učesnici šetaju prostorijom gledajući se u oči. Kada uspostave kontakt očima sa nekim, počinju da govore svoj tekst u isto vreme. Kada im se prohte, prekidaju interakciju i nastavljaju da traže interakciju sa drugim učesnikom.

6. Prikazani dijalozi / 20 minuta

Učesnici formiraju parove i pripremaju prezentaciju u formi dijaloga, koristeći samo reči svojih tekstova. Oni mogu zamisliti okruženje u kojem će se odvijati njihov dijalog. Podešavanje znači: mesto, vreme, ko su, kakav je njihov odnos itd. Cilj nije da dijalog ima smisla, već da se učesnici osećaju prijatno uz njihove tekstove.

7. Krug deljenja / 20 minuta

Nakon što su sve prezentacije napravljene, formirajte krug u kome ljudi mogu da pričaju o tome kako su se osećali tokom procesa.

~~~~ Najmanje pola sata pauze ~~~~

### **SESIJA B**

#### **1. Grupna diskusija / 15 minuta**

Razgovarajte sa učesnicima o temama njihovih izlaganja. Budite kratki, ali vodite računa da svi imaju vremena da govore.

**SAVET:** Ako imate veliku grupu, razmislite o tome da je podelite u manje grupe od najviše 16 ljudi.

## **2. Automatsko pisanje / 5 minuta**

Obezbedite učesnicima A4 papir i olovke. Dajte im 5 minuta da zapišu svoja razmišljanja o temama svojih prezentacija. Trebalo bi da napišu zašto im je tema važna i koju poruku žele da prenesu. Trebalo bi da pišu šta god im padne na pamet, a da ne razmišljaju previše o tome. Podesite sat. Kada vreme počne, svi učesnici počinju da pišu u isto vreme. Kada počnu da pišu, mogu da prestanu samo kada je stranica puna.

## **3. Priprema prezentacija u malim grupama / 45 minuta**

Podelite učesnike u male grupe od 4-5 ljudi. U grupama razgovarajte o onome što su napisali. Pomažu jedni drugima da razjasne zašto je njihova tema važna i koju poruku žele da prenesu. Zatim imaju 10 minuta da pripreme i uvežbaju svoju prezentaciju pojedinačno. Zatim se vraćaju u svoje grupe i prezentuju jedni drugima. Nakon svake prezentacije daju povratnu informaciju izlagaču.

## **4. Predstavljanje pred velikom publikom / 45 minuta**

Učesnici rade u svojim grupama kako bi pripremili svoju grupnu prezentaciju. Možete definisati uslove prezentacija prema vašim potrebama. Grupe se naizmenično predstavljaju ostalim učesnicima. Nakon svake prezentacije, odvojite malo vremena da date konstruktivne povratne informacije.

## **SAVETI ZA FACILITATORE**

1. Vremena i pauze slobodno prilagodite svojim potrebama ili potrebama grupe, možete dati više vremena određenim trenucima i aktivnostima i dodati više pauza celom procesu.
2. Šta je dijafragmalno disanje:

Dijafragma je veliki mišić koji se nalazi u dnu pluća. Kada osoba udahne, njena dijafragma se skuplja i spljošti, a grudna šupljina se širi. Ova kontrakcija stvara vakuum koji uvlači vazduh u pluća.

Kada osoba izdahne, dijafragma se opušta i vraća se u svoj normalan oblik, a vazduh se izbacuje iz pluća. Dijafragmalno ili „abdominalno“ disanje uključuje korišćenje dijafragme, interkostalnih mišića, trbušnih mišića i mišića dna karlice.

To znači da se dijafragma aktivno povlači nadole pri svakom udisanju. Na ovaj način, dijafragmalno disanje pomaže da se pluća efikasnije pune.

Disanje je prirodan proces koji se obično dešava bez svesnog napora. Međutim, prosečan dah ima tendenciju da bude plitak i ne uključuje mnogo dijafragmu.

Kod dijafragmalnog disanja, osoba svesno angažuje dijafragmu da bi dublje udahnula. Osoba će primetiti kako se stomak diže i spušta. Takođe će osetiti osećaj širenja ili istežanja u stomaku, a ne samo u grudima i ramenima.



# 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.