



YOU PART

Engage. Connect. Empower

JAK PREZENTOVAT PŘED POČETNÝM PUBLIKEM

FAKTA

CÍLE

MATERIÁLY

PŘÍPRAVA

NÁVOD

TIPY PRO FACILITACI

JAK PREZENTOVAT PŘED POČETNÝM PUBLIKEM

FAKTA

Věk zúčastněných: 13+

počet zúčastněných: 8 – 64

Délka: dvě 120 minutová sezení s přestávkou minimálně 30 minut

CÍLE

V tomto workshopu využíváme aplikované divadelní metody, abychom účastníkům a účastnicím pomohli:

- Aby si uvědomili své dýchání a využili je tomu, aby zůstali v klidu a ve spojení se svým tělem.
- Aby se naučili, jak stát pevně na zemi a nasměrovat svůj hlas k publiku beze strachu.
- Aby se naučili dívat se lidem do očí a dovolit, aby se na ně druzí dívali,
- Aby spolupracovali s ostatními a vzájemně se podporovali konstruktivní zpětnou vazbou.
- Aby byli sebevědomí a jistí si tím, co, jak a proč chtějí prezentovat.

MATERIÁLY

- Vhodný prostor pro pohyb účastníků
- Zvukový systém a hudba
- Papíry A4 a tužky
- Stopky

PŘÍPRAVA

Této aktivitě by měla předcházet společná příprava prezentace, protože je to poslední krok při přípravě skupinové prezentace pro velké publikum.

Každý účastník a účastnice by měli umět část své prezentace nazpaměť, ale pokud to není možné, mohou použít tištěný text.

NÁVOD

I. ČÁST

KROK 1 – BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

~ 10 minut

Vytvořte účastníky a účastnicemi kruh a stručně jim vysvětlete, co je to brániční dýchání (Viz tipy pro facilitaci na konci dokumentu).

Poté je vedte k procvičování bráničního dýchání následovně:

1. Postavte se s nohama od sebe, na šířku boků.
2. Položte jednu ruku na podbřišek a druhou na hrudník.
3. První 2/3 nádechu dýchejte do spodní ruky tak, aby se zvedala, a roztahujte břicho.
4. Na poslední 1/3 nádechu se nadechněte do horní ruky a roztáhněte hrudník na všechny strany.
5. Bez námahy prostě vydechněte dlouhý, pomalý výdech.
6. S každým výdechem uvolněte všechny napjaté svaly kolem krku a ramen.

KROK 2 – STABILIZAČNÍ A HLASOVÉ CVIČENÍ

~ 10 minut

Účastníci a účastnice stojí pevně na nohou, mají uvolněná kolena a pánev sníženou do pohodlné, ale stabilizované polohy. Při každém výdechu vydávají zvuk. Po každém 3. až 4. nádechu můžete předcvičit jiný zvuk. Zde je základní sekvence zvuků, která se obvykle předcvičuje:

"sssss" → "zzzzz" → "mmmmm" → "mmmooomm" → "mmaaaamm"
→ "mmmeemm" → "mmiiimm" → "mmoooaaeeeeiiiiimm"

TIP: Při vokálních cvičení je vždy dobré vytvořit nějaké vyvrcholení. Ke konci můžete proces zintenzivnit a požádat účastníky a účastnice, aby ještě zvýšili hlasitost svého

KROK 3 – POHLED DO OČÍ

~ 20 minut ~ jemná rytmická hudba

- Začne hrát hudba, lidé chodí po místnosti a dívají se na sebe. Když hudba ustane, ztuhnou a podívají se někomu do očí.

- Když se hudba znovu spustí, začnou znovu chodit po místnosti. Tento postup několikrát opakujte.
- Pak, když stojí a hledí si do očí, řekněte jim, že osoba, na kterou se nyní dívají, je jejich partner. Když se hudba znovu spustí, musí udržovat oční kontakt se svým partnerem, i když pokračují v chůzi.

TIP: Klidně navrhněte způsoby, jak to udělat hravější, např. „Zkusme vytvořit co největší vzdálenost při zachování očního kontaktu“ apod. Na konci cvičení požádejte účastníky a účastnice, aby promluvili se svými protějšky o svých zkušenostech a poté je sdíleli se zbytkem skupiny.

TIP: Pokud si myslíte, že by to bylo užitečné, připomeňte účastníkům a účastnicím, aby zahrnuli cvičení, která se již naučili: dechová, stabilizační a hlasová cvičení.

KROK 4 – INDIVIDUÁLNÍ PROCVIČOVÁNÍ TEXTU

~ 15 minut ~ jemná rytmická hudba

- Požádejte účastníky a účastnice, aby si zapamatovali svou prezentaci. Když zazní hudba, začnou chodit po místnosti a šeptat (části) své prezentace.
- Během cvičení je požádejte, aby pomalu zvyšovali hlas, dokud jasně neuslyší, co říkají.
- Poté je požádejte, aby znovu vytvořili kruh, aniž by přestali mluvit.
- Když zastavíte hudbu, řekněte jméno jedné osoby. Zatímco ostatní mlčí, tato osoba musí nadále předříkávat svůj text. Když hudba znovu začne, všichni pokračují v mluvení.

KROK 5 – DIALOG PŘI PROCHÁZCE

~ 15 minut ~ jemná rytmická hudba

- Účastníci chodí po místnosti a hledí si do očí.
- Když s někým navážou oční kontakt, začnou zároveň říkat svůj text.
- Když se jim zachce, zastaví interakci a pokračují v hledání interakce s jiným účastníkem.

KROK 6 – PREZENTACE DIALOGŮ

~ 20 minut

- Účastníci a účastnice utvoří dvojice a připraví prezentaci formou dialogu pouze se slovy svých textů.
- Mohou si představovat prostředí, kde se bude jejich dialog odehrávat.
- Nastavení znamená: místo, čas, kdo jsou, jaký je jejich vztah atd.

- Cílem není, aby dialog dával smysl, ale aby se účastníci a účastnice cítili s jejich texty příjemně.

KROK 7 – SDÍLENÍ V KRUHU

~ 20 minut

Po předvedení všech prezentací vytvořte kruh pro sdílení, kde mohou lidé mluvit o tom, jak se během procesu cítili.

PAUZA

minimálně 30 minut

II. ČÁST

KROK 1 – SKUPINOVÁ DISKUZE

~ 15 minut

- Diskutujte s účastníky o tématech jejich prezentací. Buďte struční, ale ujistěte se, že každý dostane čas promluvit.

TIP: Máte-li velkou skupinu, zvažte její rozdělení na menší skupiny maximálně po 16 osobách.

KROK 2 – AUTOMATICKÉ PSANÍ

~ 5 minut

- Poskytněte účastníkům a účastnicím papír A4 a tužky. Řekněte jim, že mají 5 minut, aby si zapsali své myšlenky k tématům svých prezentací. Měli by psát o tom, proč je pro ně téma důležité a jaké poselství chtějí sdělit. Měli by psát, co je napadne, aniž by nad tím příliš přemýšleli.
- Nastavte stopky. Když se čas spustí, všichni začnou psát současně. Jakmile začnou psát, mohou přestat, až když je stránka plná.

KROK 3 – PŘÍPRAVA PREZENTACÍ V MALÝCH SKUPINÁCH

~ 45 minut

- Rozdělte účastníky a účastnice do malých skupin po 4 až 5 lidech. Ve skupinách diskutujte o tom, co napsali. Navzájem si pomáhají ujasnit si, proč je jejich téma důležité a jaké poselství chtějí sdělit. Poté mají 10 minut na individuální přípravu a procvičení prezentace.

- Poté se vrátí do svých skupin a navzájem si své příspěvky odprezentují.
- Po každé prezentaci ostatní dávají poskytují zpětnou vazbu.

KROK 4 – PREZENTACE PŘED POČETNÝM PUBLIKEM

~ 45 minut

Účastníci a účastnice pracují ve svých skupinách na přípravě své skupinové prezentace. Podmínky prezentací si můžete definovat dle svých potřeb. Jednotlivé skupiny se střídají s ostatními . Po každé prezentaci věnujte nějaký čas poskytnutí konstruktivní zpětné vazby.

TIPY PRO FACILITACI

- Časy a přestávky jsou orientační, klidně je přizpůsobte svým potřebám, určitým momentům aktivity můžete věnovat více času a k celku přidat další přestávky.

O BRÁNIČNÍM DÝCHÁNÍ:

- Bránice je velký sval, který Je umístěn na základně plic. Když se člověk nadechne, jeho bránice se stáhne a zploští a hrudní dutina se rozšíří. Tato kontrakce vytváří podtlak, který nasává vzduch do plic.
- Když člověk vydechne, bránice se uvolní a vrátí se do svého normálního tvaru a vzduch je vytlačen z plic.
- Brániční neboli „abdominální“ dýchání zahrnuje použití bránice, mezižeberních svalů, břišních svalů a svalů pánevního dna.
- To znamená, že při každém nádechu se bránice aktivně stahuje dolů. Tímto způsobem pomáhá brániční dýchání plicím se efektivněji plnit.
- Dýchání je přirozený proces, který se obvykle děje bez vědomého úsilí. Průměrný dech však bývá mělký a nezahrnuje příliš bránici.
- Při bráničním dýchání člověk vědomě zapojuje bránici, aby se nadechl hlouběji. Člověk si všimne, jak se mu zvedá a klesá žaludek. Pocítí také pocit roztahování nebo stahování v žaludku, spíše než jen v hrudi a ramenou.



YOU PART

Engage. Connect. Empower

PARTNEŘI PROJEKTU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projekt je realizován za finanční podpory Evropské unie. Vyjádřené názory a stanoviska jsou výhradně zapojených organizací, autorů a autorek a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA nejsou za uvedené informace zodpovědní.