



OWL EMOCIONS

TALLER D'ORATÒRIA

LA COMUNICACIÓ ÉS ESSENCIAL



Parlar en públic és una de les habilitats que més es valora avui en dia en l'àmbit professional i personal. Treballar la comunicació ens garanteix el domini d'aquestes capacitats.

Amb el taller "La comunicació és essencial" crearem un espai de preparació pel desenvolupament de la comunicació i les capacitats d'oratòria.



TALLER D'ORATÒRIA

LA COMUNICACIÓ ÉS ESSENCIAL

1 PREPARACIÓ EMOCIONAL DEL DISCURS:

Començarem amb un primer exercici de relaxació per a calmar els nervis davant del públic.

- Canvi de la idea d'estar nerviosos/es per estar emocionats. Connectarem amb un record on vam tenir molta tranquil·litat o felicitat.
- Farem ús de la respiració 4-4-4 per a poder calmar-nos i activar-nos a la vegada per a fer el discurs.
- Buscarem un company/a que ens transmeti tranquil·litat com a punt de suport durant el discurs.

2 PREPARACIÓ TÈCNICA DEL DISCURS:

- Ens posarem drets i primer mirarem als ulls a tots/es els companys/es abans d'iniciar el discurs.

- Practicarem els elements de l'excel·lència comunicativa (projecció, ser el missatge, canals comunicatius, registres de veu, micro gestos, representacions, pauses i silencis), com:

·Projectar la veu (ens direm "bon dia", com si volguéssim arribar al company/a que estigués més llunyà de la sala).

· Canvi de registres (parlarem com si fóssim, una persona gran, un nen petit i algú que està cansat de sortir a córrer).

· Micro gestos (farem ús de petites gesticulacions i sorolls que ens ajudin a complementar el discurs com: obrir una porta, muntar a cavall, serrar un tronc...).

3 PRÀCTICA DEL DISCURS EN PÚBLIC:

- Començarem trencant el gel practicant la improvisació dient una frase amb una paraula a l'atzar: cotxe, cullera, pera, sol, mar, riu, escola, test...

- Explicarem una situació on estàvem molt feliços (connectarem amb l'emoció) i posarem en pràctica tots els elements apresos.

Farem un repte de poder parlar en públic 7 vegades abans que acabi l'any: amb la família recitant un poema, a classe, amb els amics explicant una història...