



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



Εκπαίδευση βασισμένη στο θέατρο για την υποστήριξη καινοτομιών
στις επιχειρήσεις
(THE NOVA)

Συναίσθημα, εμπειρία και πράξη.
Πρόγραμμα κατάρτισης με βάση το θέατρο
για εκπαιδευτές σε μικρομεσαίες
επιχειρήσεις

Έγγραφο Δεδομένων

Έργο	Εκπαίδευση βασισμένη στο θέατρο για την υποστήριξη καινοτομιών στις επιχειρήσεις (THENOVA)
Αριθμός Συμφωνητικού	2020-1-DE02-KA202-007572
Τίτλος του εγγράφου	Πρόγραμμα κατάρτισης με βάση το θέατρο για εκπαιδευτές σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις
Διαμορφώθηκε από	Fachhochschule Joanneum;: Johannes Haas, Helga Moser, Alexandra Würz-Stalder
Συνεργάτες	IDEC AE: Έρση Νιαώτη, Κοραλία Τσαγκαράτου, Σοφία Σπηλιωτοπούλου Kunsthaus Rhenania: Frank Baumstark, Gregor Weber, Signe Zurmühlen. Fachhochschule des Mittelstandes: Christoph Brake, Olga Zubikova. Energie Impuls OWL: Klaus Meyer, Monika Pieper. PAIZ Konsulting Sp. z o.o.: Artur Mazurek, Katarzyna Mitrut
Πνευματικό Αποτέλεσμα	IO1: Πρόγραμμα κατάρτισης με βάση το θέατρο για εκπαιδευτές σε μικρομεσαίες επιχειρήσεις
Επίπεδο διάδοσης	Δημόσια
Ημερομηνία του εγγράφου	18 Απριλίου 2022

CC BY-SA 4.0: Attribution-Share Alike 4.0 International



Αυτή η άδεια επιτρέπει σε άλλους να προσαρμόσουν και να βασιστούν σε αυτό το έργο ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς, αρκεί να αναφέρουν τους συγγραφείς αυτού του έργου (σύμπτυξη του προγράμματος Erasmus+ THENOVA Theater-based training for supporting innovations in enterprises, αρ. επιχορήγησης 2020-1-DE02-KA202-007572) και να αδειοδοτήσουν τις νέες τους δημιουργίες με τους ίδιους όρους. Όλα τα νέα έργα που βασίζονται σε αυτό το έργο θα πρέπει να φέρουν την ίδια άδεια χρήσης, συμπεριλαμβανομένης της εμπορικής χρήσης.

Πίνακας περιεχομένων

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΤΗΤΩΝ.....	11
3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ	17
Α ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	17
Β ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΦΩΝΗΣ.....	27
Γ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ	37
Δ ΜΙΚΡΕΣ ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΣΚΗΝΕΣ / ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΙΤΙΚΗ	50
4. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΚΗΝΗΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ	57
5. ΓΕΝΙΚΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ "ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ"	60
6. ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ	62

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το αποτέλεσμα παρουσιάζει το πρόγραμμα κατάρτισης για εκπαιδευτές ΜΜΕ σχετικά με τη χρήση μεθόδων που βασίζονται στο θέατρο κατά το σχεδιασμό των μαθημάτων κατάρτισης και την παράδοση των εκπαιδευτικών συνεδριών τους στο προσωπικό των μικρομεσαίων επιχειρήσεων.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από 2 μέρη: το πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού προγράμματος, το οποίο παρουσιάζει τα βασικά δεδομένα της εκπαίδευσης και τις λεπτομερείς περιγραφές του εκπαιδευτικού περιεχομένου. Τα τελευταία δοκιμάστηκαν από τη συνεργασία THENOVA κατά τη διάρκεια του διά ζώσης εκπαιδευτικού εργαστηρίου, το οποίο σχεδιάστηκε και παραδόθηκε από επαγγελματίες καλλιτέχνες του δικτύου Rhenania (Κολωνία, Γερμανία).

1.1 Ιστορικό και εισαγωγή στην εκπαίδευση

Σήμερα, οι επαγγελματίες καλλιτέχνες ανακαλύπτουν με επιτυχία νέες αγορές για την παροχή υπηρεσιών εκπαίδευσης σε εταιρείες (δηλαδή στην ανάπτυξη προσωπικού) και αναγνωρίζονται σταδιακά ως οδηγοί καινοτομίας για άλλους κλάδους.

Το συγχρηματοδοτούμενο από το Erasmus+ έργο Εκπαίδευση βασισμένη στο θέατρο για την υποστήριξη καινοτομιών στις επιχειρήσεις (εν συντομία, THENOVA) στοχεύει στη διερεύνηση των δυνατοτήτων της δημιουργικής βιομηχανίας για την ένταξή τους σε υπηρεσίες κατάρτισης στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις της Ευρώπης (ΜΜΕ). Η συνεργασία THENOVA θεωρεί τις τεχνικές και τις προσεγγίσεις απόδοσης που χρησιμοποιούνται από επαγγελματίες καλλιτέχνες ως ένα ισχυρό εργαλείο της δημιουργικής σκέψης και εμπνευσμένης κατάρτισης για το προσωπικό των ΜΜΕ.

Προκειμένου να σχεδιαστούν και να παραδοθούν εκπαιδευτικές συνεδρίες με βάση το θέατρο στο προσωπικό της εταιρείας, οι εκπαιδευτές και οι διοργανωτές ΜΜΕ θα πρέπει πρώτα να εκπαιδευτούν στη χρήση ενός ευρέος φάσματος παραστατικών μεθόδων. Αυτές οι μέθοδοι καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα τεχνικών σώματος, προσώπου, φωνής, παραστατικής αλληλεπίδρασης με συναδέλφους, εργαλείων (αυτο)αναστοχασμού κ.λπ. Αυτός ο τύπος εκπαιδευτικών μαθημάτων με βάση το θέατρο, που στοχεύει στην εμπύχωση των εκπαιδευτών ΜΜΕ να ενεργούν ως επαγγελματίες καλλιτέχνες, δεν είναι διατίθεται ακόμη στα εκπαιδευτικά χαρτοφυλάκια των ιδρυμάτων κατάρτισης της Ευρώπης. Έτσι, η συνεργασία THENOVA, αποτελούμενη από δύο ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, δύο εταιρείες κατάρτισης, ένα δίκτυο εταιρειών και – τελευταίο αλλά όχι ασήμαντο – ένα δίκτυο επαγγελματιών καλλιτεχνών, ανέπτυξε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Μέθοδοι κατάρτισης με βάση το θέατρο για εκπαιδευτές ΜΜΕ» και το δοκίμασε σε 12 πιλοτικούς εκπαιδευτές ΜΜΕ. Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αντιπροσωπεύει μια μοναδική εκπαιδευτική παροχή και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελεύθερα ή/και να προσαρμοστεί από οποιονδήποτε πάροχο εκπαίδευσης στην Ευρώπη που επιθυμεί να προσφέρει παρόμοια εκπαίδευση στους πελάτες του.

1.2 Ομάδες στόχου

Η κύρια ομάδα που στοχεύει το πρόγραμμα κατάρτισης είναι οι διαφορετικοί τύποι εκπαιδευτών που εργάζονται σε/με ΜΜΕ: εσωτερικοί εκπαιδευτές, εξωτερικοί εκπαιδευτές, διοργανωτές, μέντορες, προπονητές κ.λπ.

Επιπλέον, το περιεχόμενο του προγράμματος κατάρτισης μπορεί να είναι χρήσιμο σε εκπαιδευτικούς που εργάζονται στον τομέα της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, της εκπαίδευσης ενηλίκων ή της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτοί μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τις καινοτόμες μεθόδους κατάρτισης και να λάβουν περαιτέρω εμπνεύσεις σχετικά με την καινοτομία των δικών τους διδακτικών πρακτικών ενσωματώνοντάς τις μεθόδους που βασίζονται στο θέατρο.

1.3 Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των εκπαιδευτών των ΜΜΕ για το σχεδιασμό και την παροχή εκπαίδευσης προσωπικού με βάση το θέατρο.

1.4 Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι συμμετέχοντες (εκπαιδευτές ΜΜΕ) θα είναι σε θέση:

- να κατανοήσουν την πληθώρα και την παιδαγωγική αξία των μεθόδων που βασίζονται στο θέατρο.
- να εντοπίζουν και να επιλέγουν τις κατάλληλες τεχνικές που βασίζονται στο θέατρο και που ταιριάζουν στο πλαίσιο των σκηνικών εκπαίδευσής τους.
- να (επανα)σχεδιάσουν τα δικά τους μαθήματα κατάρτισης και συνεδρίες συμπεριλαμβάνοντας μεθόδους που βασίζονται στο θέατρο.
- να επιδεικνύουν καλλιτεχνικές αποδόσεις και δημιουργικές δεξιότητες κατά την παράδοση των εκπαιδευτικών συνεδριών τους.
- να προωθήσουν τις θετικές αλλαγές συμπεριφοράς και το πνεύμα καινοτομίας του προσωπικού των ΜΜΕ μέσω της εκπαίδευσης με βάση το θέατρο.

1.5 Δομή και ενδεικτικά περιεχόμενα της εκπαίδευσης

Το περιεχόμενο της εκπαίδευσης αποτελείται από μια σειρά μεθόδων που βασίζονται στο θέατρο, οι οποίες οργανώνονται σε 5 ενότητες ως εξής:

- Μ 1: Επικοινωνιακές/Διαπροσωπικές δεξιότητες
- Μ 2: Προσωπικό κίνητρο/Ηγεσία/Αυτοανάπτυξη

- M 3: Αυτογνωσία
- M 4: Ευέλικτη διαχείριση έργου και διαχείριση άγχους
- M 5: Ομαδική δημιουργία & συνεργασία

Αυτή η προσέγγιση αναφέρεται στην ανάγκη διαχείρισης των μεθόδων που βασίζονται στο θέατρο (TBM), όχι αφηρημένα όταν σχεδιάζονται αντίστοιχα εκπαιδευτικά περιεχόμενα, αλλά παρουσιάζοντάς τα, σε μερικά συγκεκριμένα πεδία εφαρμογής, τα οποία αντικατοπτρίζουν τα πιο φλέγοντα ζητήματα κατάρτισης στις ΜΜΕ. Ταυτόχρονα, τα TBM παραμένουν καθολικά και μπορούν να εφαρμοστούν από οποιονδήποτε εκπαιδευτή ΜΜΕ σε οποιαδήποτε κατάσταση κατάρτισης. Έτσι, η οργάνωση του TBM στις 5 ενότητες, διασφαλίζει την καλύτερη οπτικοποίηση τους σε μια συγκεκριμένη κατάσταση εκπαίδευσης και καταδεικνύει τη δυνατότητα μεταφοράς τους σε άλλα πλαίσια.

1.6 Μετάδοση της εκπαίδευσης: Στρατηγική και μέθοδοι

Η βασική μέθοδος για την μετάδοση του εκπαιδευτικού περιεχομένου είναι διαφορετικές ασκήσεις με βάση το θέατρο. Αυτό σημαίνει ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναμένεται να παραδοθεί με πολύ πρακτικό τρόπο και σε μορφή πρόσωπο με πρόσωπο. Η αλληλεπίδραση μεταξύ ενός συντονιστή εκπαίδευσης και των συμμετεχόντων στην εκπαίδευση είναι επομένως ουσιαστικό στοιχείο της στρατηγικής παράδοσης. Μπορεί να είναι καλό, όπου μπορούν να εφαρμοστούν, μερικές θεωρητικές συνεδρίες, για να υποστηρίξουν το επιστημονικό υπόβαθρο των μεθόδων που βασίζονται στο θέατρο.

Κάθε ενότητα περιέχει ασκήσεις που προωθούν (λίγες) συγκεκριμένες δεξιότητες ενός εκπαιδευτή ΜΜΕ, όπως:

Ασκήσεις για την τόνωση της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού

Παιχνίδι ρόλου

Αυτοσχεδιασμός

Σεναριακό παιχνίδι ρόλων

Ομιλία και αφήγηση

Κίνηση και μη λεκτική απόδοση

Αόρατο θέατρο

Ασκήσεις συνόλου (δηλαδή δυναμική ομάδας, αλλαγή ρόλων, επίλυση συγκρούσεων).

Οι λεπτομερείς περιγραφές των ασκήσεων, εμπλουτισμένες με τις συγκεκριμένες συμβουλές υλοποίησης και τον συλλογισμό των πιλοτικών συμμετεχόντων του εκπαιδευτικού προγράμματος, παρουσιάζονται παρακάτω, στην ενότητα «Περιγραφές Ενοτήτων».

1.7 Εκπαιδευτές/διοργανωτές του εκπαιδευτικού προγράμματος

Λόγω του ειδικού περιεχομένου του εκπαιδευτικού προγράμματος που βασίζεται στο θέατρο και της πρακτικής φύσης της στρατηγικής παράδοσης, είναι ιδιαίτερα σκόπιμο να συμμετέχουν επαγγελματίες καλλιτέχνες ως εκπαιδευτές/διαμεσολαβητές. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να δημιουργηθούν νέα μοντέλα συνεργασίας μεταξύ της δημιουργικής βιομηχανίας, των παρόχων κατάρτισης και των ΜΜΕ.

1.8 Όγκος Εργασίας

Ο εκτιμώμενος όγκος εργασίας του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι 5 ή περίπου ημέρες / 40 ώρες.

1.9 Μεταβιβασιμότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος

Το προτεινόμενο πρόγραμμα σπουδών και τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα του παρόντος προγράμματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους:

Πρώτον, οι πάροχοι εκπαίδευσης που ασχολούνται με την παροχή υπηρεσιών κατάρτισης σε ΜΜΕ, μπορούν να προσαρμόσουν το υλικό του μαθήματος στο θεσμικό τους πλαίσιο, να συμπεριλάβουν το πρόγραμμα κατάρτισης στο χαρτοφυλάκιό τους και να το προσφέρουν σε εκπαιδευτές/διοργανωτές ΜΜΕ. Τα περιεχόμενα του εκπαιδευτικού προγράμματος αδειοδοτούνται σύμφωνα με την άδεια Creative Commons τύπου XXX, η οποία επιτρέπει...

Δεύτερον, οι επιμέρους περιγραφές των ασκήσεων μπορούν να επαναληφθούν από ενθουσιώδεις εκπαιδευτές ΜΜΕ που επιθυμούν να δοκιμάσουν μόνοι τους τις καινοτόμες μεθόδους που βασίζονται στο θέατρο και να εφαρμόσουν νέες τεχνικές στην εκπαίδευσή τους.

1.10 Επισκόπηση των ενότητων

Η εκπαίδευση χωρίζεται σε πέντε ενότητες, οι οποίες καλύπτουν το εύρος των εφαρμογών και των οποίων η ολοκλήρωση σε ένα μάθημα περίπου μίας εβδομάδας αποτελεί τη βάση για την εκπαίδευση των εκπαιδευτών (για λεπτομερή περιγραφή εκπαίδευσης βλ. λεπτομερή περιγραφή ενότητας). Κάθε ενότητα θα περιέχει ασκήσεις κατάλληλες για την προώθηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Κανονικά ορισμένες ασκήσεις μπορεί να επικαλύπτουν ή να προωθούν περισσότερες από μία δεξιότητες, κάτι που είναι υπέροχο. Ο σκοπός της εκπαίδευσης είναι να υπάρχει μια ροή συνέχειας, ενισχύοντας κάθε μέρα μια διαφορετική δεξιότητα.

Ανάλυση αναγκών

Τα θέματα της ενότητας επιλέχθηκαν με βάση την ποιοτική έρευνα που έγινε στο πλαίσιο του έργου. Για το σκοπό αυτό, διεξήχθησαν 43 συνεντεύξεις, 10 συνεντεύξεις από την Πολωνία (PAIZ), την Ελλάδα (IDEC) και την Αυστρία (FHJ) και 13 από τη Γερμανία (FHM, Energie Impuls, Rhenania). Οι εταίροι των συνεντεύξεων προέρχονταν από ένα ευρύ φάσμα τομέων, όπως εκπαιδευτές κοινωνικών και τεχνικών δεξιοτήτων, διευθυντικό προσωπικό, προσωπικό ΜΜΕ και εκπαιδευόμενοι.

Το υλικό των συνεντεύξεων αξιολογήθηκε από το προσωπικό του ΙΜΕ με τη χρήση ποιοτικής ανάλυσης περιεχομένου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα πέντε πιο φλέγοντα θέματα με τα οποία ήρθαν αντιμέτωποι οι συνεντευξιζόμενοι στο χώρο εργασίας τους, σχετίζονταν με το επαγγελματικό υπόβαθρο του καθενός, όπως Δημόσιες Σχέσεις, Πωλήσεις, Ανθρώπινες Σχέσεις, Διδασκαλία. Τα θέματα που κατονομάστηκαν περισσότερο ήταν τα εξής:

Επικοινωνία: π.χ. μη βίαιη επικοινωνία, αποτελεσματική επικοινωνία και άλλες τεχνικές επικοινωνίας,

Ψηφιοποίηση: π.χ. πώς να διεξάγονται αποτελεσματικά διαδικτυακά εργαστήρια, ιδίως σε περιόδους πανδημίας,

Εργασία σε και με ομάδες: π.χ. δημιουργία ομάδων, διαχείριση συγκρούσεων, διαχείριση του άγχους,

Ηγεσία: π.χ. ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων,

Διαχείριση έργων: π.χ. ευέλικτη διαχείριση έργων, διαχείριση χρόνου, συνεργασία με πελάτες.

Όσον αφορά το ερώτημα, ποιες καταστάσεις ή θέματα θα επωφελούνταν περισσότερο ή ήταν καταλληλότερα για τη χρήση των ΤΒΤ, τρία θέματα αναφέρθηκαν συχνότερα:

Ομαδική εργασία και οικοδόμηση ομάδων, επίσης σε σχέση με τις συγκρούσεις,

Εκπαίδευση στην επικοινωνία (έκφραση συναισθημάτων, διαπραγματεύσεις, παροχή και λήψη ανατροφοδότησης),

Τεχνικές παρουσίασης.

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, τα θέματα των εκπαιδευτικών ενότητων καθορίστηκαν ως εξής:

Ενότητα 1: Επικοινωνία/Διαπροσωπικές δεξιότητες

- Εισαγωγή στην εκπαίδευση
- Θεωρητική ανάλυση επικοινωνίας και θεατρικών τεχνικών (σύντομη)
- Προθέρμανση σώματος
- Ασκήσεις σπασίματος πάγου
- Αναστοχασμός

- Κλείσιμο συνεδρίας (ασκήσεις ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης)

Ενότητα 2: Αυτοανάπτυξη και Ηγεσία

- Σύντομη θεωρητική ανάλυση για την αυτοπαρακίνηση και τι ακριβώς κάνει έναν σπουδαίο ηγέτη.
- Προθέρμανση σώματος
- Κύριος πυρήνας ασκήσεων
- έκφραση σώματος, έκφραση φωνής, ασκήσεις αναπνοής, έκφραση προσώπου, επαφή με τα μάτια, συναισθηματική επαφή και επίγνωση
- Αναστοχασμός
- Κλείσιμο συνεδρίας (ασκήσεις ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης)

Ενότητα 3: Αυτογνωσία και εργασία με κάμερα

- Θεωρητική προσέγγιση, γιατί η εργασία με την κάμερα είναι τόσο σημαντική στις μέρες μας
- Προθέρμανση σώματος
- Κύριος πυρήνας ασκήσεων που αναπτύχθηκε ειδικά σύμφωνα με την ποιότητα φωτός/βίντεο, την ποιότητα μικροφώνου/ ήχου, την επαρκή παρουσία βίντεο
- Αναστοχασμός
- Κλείσιμο συνεδρίας (ασκήσεις ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης)

Ενότητα 4: Ευέλικτη διαχείριση έργου και διαχείριση άγχους

- Σύντομη θεωρητική ανάλυση σε θέματα διαχείρισης χρόνου και άγχους
- Προθέρμανση σώματος
- Κύριος πυρήνας ασκήσεων (που θα αναπτυχθεί ειδικά)
- Ασκήσεις χαλάρωσης, ασκήσεις γείωσης, ασκήσεις δόμησης
- Αναστοχασμός
- Κλείσιμο συνεδρίας (ασκήσεις ενσυνειδητότητας και χαλάρωσης)

Ενότητα 5: Ομαδική δημιουργία & συνεργασία

- Θεωρητική ανάλυση για την οικοδόμηση ομάδας/ Συνεργασία και τεχνικές βασισμένες στο θέατρο (σύντομη)
- Προθέρμανση σώματος
- Κύριος πυρήνας ασκήσεων (που θα αναπτυχθεί ειδικά)
- Ομαδική δημιουργία με βάση τη μουσική, γενικές ασκήσεις ομαδικής ανάπτυξης
- Αναστοχασμός

Κλείσιμο συνεδρίας(εάν οι συμμετέχοντες συμφωνούν μπορούν να παρουσιάσουν ως ομάδα ένα μικρό κομμάτι που περιέχει πληροφορίες και πρακτικές από την εκπαίδευση στο σύνολό της)



Υπεύθυνος Συνεργάτης στο έργο THENOVA

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες (IDEC)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Αυτο-ανάπτυξη και ηγεσία (PAIZ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Αυτογνωσία - Εργασία με κάμερα (FHM)

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Ευέλικτη διαχείριση έργου και διαχείριση άγχους (FHJ)

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Δημιουργία ομάδας & Συνεργασία (EI OWL)

Εκπαίδευση και συμβουλευτική: Kunsthaus Rhenania.

2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΤΗΤΩΝ

2.1 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Εισαγωγή στην ενότητα:

Ο τρόπος που επιλέγουμε να εκφραζόμαστε, η επιλογή των λέξεων που χρησιμοποιούμε, η φωνή και το σώμα μας είναι το ισχυρότερο εργαλείο που διαθέτουμε για να προβάλλουμε τις ιδέες μας στη ζωή, όχι μόνο ως επαγγελματίες, αλλά και ως άτομα. Πριν οι άνθρωποι αναπτύξουν προφορικό και γραπτό λόγο, χρησιμοποιούσαμε το σώμα και τις χειρονομίες μας για να επικοινωνήσουμε και να συνεργαστούμε με άλλους και να αντιμετωπίσουμε καθημερινές προκλήσεις.

Από τότε, ο πολιτισμός έχει προχωρήσει τόσο πολύ, ώστε να φτάσει τη σημερινή –ασύλληπτη για το παρελθόν– ταχύτητα και τεχνολογικό πλούτο, οδηγώντας σε έναν κόσμο όπου η επικοινωνία είναι η βασική πτυχή της ζωής.

Σήμερα, ειδικά μετά την πανδημία, ο κόσμος δεν είναι όπως ήταν. Οι συνεχείς αλλαγές και η παγκοσμιοποίηση, τα ταξίδια και η εργασία σε όλο τον κόσμο, η εξ αποστάσεως εργασία, έχουν κάνει την επικοινωνία και τις διαπροσωπικές δεξιότητες ακόμη πιο ζωτικής σημασίας. Η γνώση των κλειδιών της επικοινωνίας είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη και την επιτυχία, επαγγελματικά και προσωπικά.

Η βαθιά γνώση του πώς να αξιοποιήσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, είναι ένα πλεονέκτημα που σας κάνει πιο δυνατό και ανθεκτικό σε οποιοδήποτε περιβάλλον καλείστε να εργαστείτε ή να σπουδάσετε ή απλώς να συνυπάρξετε σε ομάδες ατόμων. Το σώμα μας, η νοημοσύνη, η φωνή μας και ο τρόπος που τα αναγνωρίζουμε, τα αποδεχόμαστε και τα χρησιμοποιούμε, είναι το όχημα επικοινωνίας μας.

Η αποτελεσματική επικοινωνία οδηγεί σε ισχυρότερες ομάδες, σε ισχυρότερες εταιρείες ή ιδρύματα και είναι ζωτικής σημασίας για την εφαρμογή νέων ιδεών και καινοτομιών.

Οι διαπροσωπικές δεξιότητες είναι σημαντικές καθώς, όσο πιο προηγμένες είναι, τόσο καλύτερα νιώθουν οι άνθρωποι στο εργασιακό τους περιβάλλον, με αποτέλεσμα τα βέλτιστα αποτελέσματα και την επιτυχία.

Η επικοινωνία είναι ο πυρήνας κάθε επιχείρησης, κάθε σχέσης και κάθε στοιχείου της ζωής. Το θέατρο ως μορφή τέχνης είναι η επιτομή της επικοινωνιακής διαδικασίας. Σε ένα πρώτο επίπεδο, η επικοινωνία μεταξύ των ηθοποιών ή των ερμηνευτών και φυσικά η επικοινωνία με το κοινό, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για το θέατρο. Η χρήση θεατρικών τεχνικών, νοοτροπίας, ιδεών και ασκήσεων για να ζεσταθεί το σώμα, οι φωνές και κυρίως ο εγκέφαλος και το συναίσθημά μας, μπορεί να ανοίξει τα μάτια, να αποκαλύψει νέα μονοπάτια επικοινωνίας και να μας οδηγήσει σε μεγάλες ανακαλύψεις για τους άλλους και κυρίως τον εαυτό μας.



Στόχοι μάθησης ενότητας:

- Αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας
- Αναστοχασμός και αυτογνωσία
- Κατανόηση της δύναμης της γλώσσας του σώματος
- Κατανόηση του σήματος που στέλνουμε κατά την επικοινωνία
- Δημιουργία συντονισμένης ομάδας
- Χρησιμοποίηση ολόκληρου του σώματος και του εγκεφάλου μας συνειδητά

Εκτιμώμενος όγκος εργασίας:

8 ώρες, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων

Μέθοδοι εκπαίδευσης:

- Αυτοσχεδιασμός
- Κάνοντας επιλογές για τον τρόπο που βλέπουμε και παρουσιάζουμε έναν χαρακτήρα
- Προθέρμανση σώματος

Για τις κατάλληλες ασκήσεις μπορείτε να δείτε:

- A1 Άσκηση :Περπάτημα σε κύκλο και διασταύρωση με άλλους
- A3 Άσκηση :Zip Zap Boing
- C1 Άσκηση :Μιλώντας Gibberish
- C2 Άσκηση :«Ναι και...» (Magic/Mighty Fox)
- D1 «Σκηνές του Σμιτ»

2.2 ΑΥΤΟΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΗΓΕΣΙΑ

Εισαγωγή στην ενότητα:

Η διαρκής επαγρύπνηση για τις νέες γνώσεις και οι θεωρητικές έννοιες που δημοσιεύονται και η επικέντρωση στη δική τους ανάπτυξη αποτελεί τον πυρήνα του επαγγέλματος των εκπαιδευτών. Οι εκπαιδευτές όχι μόνο βοηθούν τους εκπαιδευόμενους στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων, αλλά επίσης συχνά γίνονται πρότυπα προς μίμηση, επομένως έχουν έναν ηγετικό ρόλο να εκπληρώσουν.

Στόχοι μάθησης ενότητας:

- Για να εξασκηθείτε και να εσωτερικεύσετε ασκήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ενότητες αυτο-ανάπτυξης και ηγεσίας.
- Να βιώσετε πώς η εργασία στο σώμα μπορεί να μας διδάξει μαθήματα ηγεσίας.
- Να πειραματιστείτε με ασκήσεις για να βρείτε τις δικές σας ιδέες για το πού και για ποιους στόχους εκπαίδευσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Εκτιμώμενος όγκος εργασίας (σε ώρες):

8 ώρες, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων

Μέθοδοι εκπαίδευσης:

- Εργασία με το σώμα
- Παιχνίδι ρόλων
- Συζήτηση
- Αυτοσχεδιασμός
- Ομαδικές δραστηριότητες
- Θεωρητική Εισαγωγή

Για τις κατάλληλες ασκήσεις δείτε το Κεφάλαιο 3 Ασκήσεις:

- A1 Άσκηση: Περπάτημα σε κύκλο και διασταύρωση με άλλους
- B1 Προθέρμανση φωνής
- B2 Άσκηση: Διατηρήστε τον τόνο και αυξήστε την ένταση της φωνής
- D1 «Σκηνές του Σμιτ»
- D2 «Παιχνίδι Βασιλιάδες/Βασίλισσες»

2.3 ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ -ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΚΑΜΕΡΑ

Εισαγωγή στην ενότητα:

Η αυθεντικότητα είναι εξίσου σημαντικός παράγοντας για την πειθώ και την αξιοπιστία ενός ατόμου και την επίδραση του (καινοτόμου) περιεχομένου που λέει με την καθαρά τεχνική ορθότητα των μηνυμάτων και των επικοινωνιών. Μια ασφαλής και με αυτοπεποίθηση μορφή μετάδοσης περιεχομένου έχει μεγάλη σημασία, ακόμη περισσότερο όταν εργάζεστε με τα

μέσα. Οι εκπαιδευτές διεξάγουν ασκήσεις αυτογνωσίας και βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να αντανakλούν τον αντίκτυπό τους και να βελτιώσουν την εντύπωση που αφήνουν λόγω της λεκτικής και μη λεκτικής συμπεριφοράς τους στα άτομα με τα οποία επικοινωνούν.

Στόχοι μάθησης ενότητας:

- Επέκταση της ανακλαστικής αναπνοής λέγοντας λέξεις και προτάσεις, παύσεις
- Τον τονισμό και την επίγνωση της ίδιας της πρόθεσης συμπεριφοράς κατά την ομιλία
- Να γνωρίσουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία της δικής τους φωνής και να γνωρίζουν πώς αντιλαμβάνονται οι άλλοι τη φωνή
- Μια γεμάτη αυτοπεποίθηση εμφάνιση μπροστά στην κάμερα με πειστική χρήση των χεριών, της έκφρασης του προσώπου, των στάσεων και της φωνής ως μέσο έκφρασης της αυθεντικής προσωπικότητας του ατόμου.
- Χρησιμοποίηση της οπτικής επαφής για να προσεγγίσετε το κοινό πιο αποτελεσματικά και μάθετε να μιλάτε καθαρά χωρίς λέξεις γεμάτες παύσεις και κενές φράσεις

Εκτιμώμενος όγκος εργασίας (σε ώρες):

8 ώρες

Μέθοδοι εκπαίδευσης:

- Εργασία με το σώμα
- Ασκήσεις φωνής
- Άσκηση επίγνωσης του εαυτού και της ομάδας
- Αυτοσχεδιασμός
- Ανάπτυξη και παίξιμο μιας σκηνής
- Προβληματισμός, ανατροφοδότηση, συζήτηση

Για τις κατάλληλες ασκήσεις δείτε το Κεφάλαιο 3 Ασκήσεις:

A1 Άσκηση: Περπάτημα σε κύκλο και διασταύρωση με άλλους

A4 Σταθείτε όρθιοι και νιώστε το βάρος σας

B3 Περαιτέρω φωνητικές ασκήσεις

G1 Άσκηση: Μιλήστε Gibberish

G2 Άσκηση :«Ναι και...» (Magic/Mighty Fox)

2.4 ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

Εισαγωγή στην ενότητα:

Η ευέλικτη διαχείριση έργου εστιάζει στην ευελιξία και την προσαρμογή. Η εγρήγορση είναι ένα χαρακτηριστικό της διοίκησης ενός οργανισμού για να είναι ευέλικτη και προορατική. Επιπλέον, μια ευέλικτη διαχείριση έργου χαρακτηρίζεται ως δυναμική, αντί για στατική, ώστε να μπορεί να εισάγει τις απαραίτητες αλλαγές.

Η ανάγκη χρήσης οργανωτικών δεξιοτήτων στην καθημερινότητά μας, αλλά κυρίως στην επαγγελματική μας ζωή και στο πλαίσιο της ευέλικτης διαχείρισης, είναι πολλαπλή.

Η ευαισθητοποίηση σχετικά με την αλληλεπίδραση πολλών παικτών, η ομαδική εργασία και η συνεργασία είναι ζωτικής σημασίας. Πάνω από όλες τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε, είναι απαραίτητο να βρεθεί:

1.) για να υπάρχει συντονισμός με άλλους για την επίλυση πολύπλοκων οργανωτικών διαδικασιών, 2.) για την εύρεση λύσεων για προβλήματα που αφορούν σύνθετο περιεχόμενο, 3.) για συντονισμό με τους ενδιαφερόμενους για την εύρεση ομάδων για επίμαχα ζητήματα 4.) για την υπέρβαση κρίσεων και 5.) για την εύρεση της κατάλληλης επικοινωνίας για όλες αυτές τις διαφορετικές προκλήσεις.

Στόχοι μάθησης ενότητας:

- Να εξασκηθείτε μέσα από ασκήσεις για το πώς να εντοπίζετε τις ανάγκες των συμμετεχόντων και τις καταστάσεις
- να δημιουργήσετε καταστάσεις, στις οποίες οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να κατανοήσουν καλύτερα τους ρόλους και τη συμπεριφορά τους
- Να πειραματιστείτε με ασκήσεις για να εξασκήσετε την ανοιχτή και προσανατολισμένη στη λύση επικοινωνία
- Να εξασκηθείτε στην αντισυμβατική σκέψη μέσα από συγκεκριμένες ασκήσεις

Εκτιμώμενος όγκος εργασίας (σε ώρες):

8 ώρες

Μέθοδοι εκπαίδευσης:

- Άσκηση αυτοσχεδιασμού (magic fox, ανέφικτη αποστολή)
- Παιχνίδι ρόλων (αγορά, βασίλισσα/βασιλιάς)
- Άσκηση ευαισθητοποίησης (καθοδηγητική άσκηση)

Για τις κατάλληλες ασκήσεις δείτε το Κεφάλαιο 3:

A2 Άσκηση: Περπάτημα με κλειστά μάτια οδηγούμενος από άλλο άτομο

Γ2 Άσκηση «Ναι και...» (Magic/Mighty Fox)

Γ4 Αnéφικτη αποστολή

Δ2 Παιχνίδι «Βασιλιάς/Βασίλισσα»

Δ3 Η εβδομαδιαία αγορά

2.5 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΑΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Εισαγωγή στην ενότητα:

Η δημιουργία ομάδας αποσκοπεί στην προώθηση μιας θετικής ατμόσφαιρας εργασίας και στην υποστήριξη της εμπιστοσύνης στην συνεργασία. Η αυξημένη προθυμία για συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα αυξάνουν επίσης την αποτελεσματικότητα της ομάδας. Η δυσαρέσκεια στη συνεργασία πρέπει να αποτραπεί.

Στόχοι μάθησης ενότητας:

- Βελτίωση της ικανότητας της πρόβλεψης.
- Βελτίωση της επίγνωσης του ρυθμού και της συμβολής των άλλων.
- Βελτίωση του αυθορμητισμού και των αντιδράσεων στην ομαδική επικοινωνία
- Επίγνωση του εαυτού και της ομάδας με συγκέντρωση στη συμπεριφορά του άλλου

Μέθοδοι εκπαίδευσης:

- Εργασία με το σώμα
- Αυτοσχεδιασμός
- Ομαδικές δραστηριότητες
- Άσκηση επίγνωσης του εαυτού και της ομάδας
- Προβληματισμός, ανατροφοδότηση, συζήτηση

Για τις κατάλληλες ασκήσεις δείτε το Κεφάλαιο 3:

A1 Άσκηση: Περπάτημα σε κύκλο και διασταύρωση με άλλους

A3 Άσκηση: Zip Zap Boing

B2 Άσκηση: Διατηρήστε τον τόνο και αυξήστε την ένταση της φωνής

Γ3 Άσκηση: Typewriter

Γ5 Άσκηση: Machine building(οικοδόμηση μηχανισμού)

3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι ασκήσεις που περιγράφονται σε αυτή την έκδοση χρησιμοποιούνται ευρέως σε σχολές θεάτρου και σε εκπαίδευση που βασίζεται στο θέατρο. Εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά (βλ. τις αντίστοιχες ασκήσεις), χρησιμοποιούνται συνήθως.

Για τη διευκόλυνση των χρηστών, κατηγοριοποιήσαμε τις ασκήσεις σε 4 ομάδες ως εξής:

Ομάδα Α Βασική: Επίγνωση του σώματος και της ομάδας

Ομάδα Β Βασική: Ασκήσεις φωνής

Ομάδα Γ: Ασκήσεις αυτοσχεδιασμού

Ομάδα Δ: Σύντομες σκηνές/Βασική υποκριτική

Παρακάτω παρουσιάζονται αναλυτικά οι ασκήσεις κάθε ομάδας εξηγώντας τον τρόπο εκτέλεσής τους. Το σημαντικό μέρος της περιγραφής κάθε άσκησης είναι η Προσωπική ανατροφοδότηση των εκπαιδευομένων: όπως εξηγήσαμε προηγουμένως, οι ασκήσεις εξασκήθηκαν από την ομάδα THENOVA κατά τη διάρκεια του 5ήμερου εργαστηρίου που προσφέρθηκε από επαγγελματίες καλλιτέχνες του δικτύου Rhenania. Μετά από κάθε άσκηση, τα μέλη της THENOVA μοιράστηκαν την ανατροφοδότησή τους με τους εκπαιδευτές και τους συναδέλφους τους σχετικά με τον αντίκτυπο που παρήγαγαν οι ασκήσεις. Αυτές οι προσωπικές εντυπώσεις ενδέχεται να βοηθήσουν τους εκπαιδευτές των ΜΜΕ να προσαρμόσουν τις δικές τους εκπαιδευτικές συνεδρίες και να προβλέψουν πιθανούς κινδύνους και προκλήσεις κατά την εκτέλεση των δικών τους ασκήσεων.

Α :Σώμα και Ομαδική Επίγνωση

Β :Ασκήσεις φωνής

Γ :Ασκήσεις αυτοσχεδιασμού

Δ Μικρές Θεατρικές Σκηνές / Βασική Υποκριτική

Εν. Περαιτέρω κατηγορίες;

Όλες οι ασκήσεις: αντικατοπτρισμός της άσκησης

A ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

A1 Άσκηση: Περπάτημα σε κύκλο και διασταύρωση με άλλους

Στόχος της άσκησης:



Επίγνωση του εαυτού και της ομάδας

- Αυτογνωσία: Να είστε παρόντες. Να είστε συντονισμένοι με την ομάδα και να κατανοήσετε γρήγορα τις αλλαγές.
- Ομαδική επίγνωση: είναι χρήσιμη για την εξάσκηση της ομαδικής ευαισθητοποίησης και την οικοδόμηση ομάδας με τη συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων. Εξάσκηση συγκέντρωσης στην επιτυχία της ομάδας και όχι στην προώθηση των δικών σας δεξιοτήτων και στο να είστε έξυπνοι. Εξασκηθείτε του να νιώθετε υπεύθυνοι για την ομάδα.

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετά άνετη αίθουσα και χώρος για τον αριθμό των συμμετεχόντων ώστε να κινούνται ελεύθερα, ανεμπόδιστος και ελεύθερος χώρος χωρίς αντικείμενα ενδιάμεσα.

Οδηγίες:

Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν **έναν κύκλο** και περπατούν σε κύκλους, ο ένας μετά τον άλλο. Στη συνέχεια παίρνουν διαφορετικές οδηγίες όπως:

- **Απόσταση:** να διατηρείτε την ίδια απόσταση από ένα άλλο άτομο όλη την ώρα (μην αφήνετε κενά μεταξύ κάθε ατόμου).
- **Ταχύτητα:** διατηρήστε την ίδια ταχύτητα στην ομάδα. Αλλάξτε την ταχύτητα, πηγαίνετε πιο γρήγορα / πιο αργά
- **Ο κύκλος** πρέπει πάντα να μοιάζει με κύκλο, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν πρέπει να μείνουν πίσω ή να βιαστούν, έτσι ώστε το σχήμα του κύκλου να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο τέλειο.
- **Ρυθμός:** Όλοι οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διατηρήσουν τον ίδιο ρυθμό και να μην αφήνουν κενά μεταξύ τους. Έπειτα, ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι ένας συμμετέχων, που δεν κατονομάζεται ή δεν έχει ειδικές οδηγίες, πρέπει να αλλάξει τον ρυθμό του περπατήματος, να το μετατρέψει σε τρέξιμο ή ακόμα και σε πήδημα, να περπατήσει πιο αργά ή ακόμα και να δημιουργήσει έναν περίεργο ή αστείο περίπατο. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να ακολουθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πράγμα που σημαίνει ότι όλοι γνωρίζουν το περιβάλλον τους και τις επιλογές των άλλων. Ο καθένας μπορεί να αλλάξει τον ρυθμό ή τον τρόπο βαδίσματος, αλλά ο κύκλος πρέπει να είναι πάντα κύκλος και όλοι πρέπει να το γνωρίζουν αυτό.
- **Επιφάνεια:** περπατήστε σαν το έδαφος να είναι / αισθάνεστε διαφορετικό, π.χ. περπατήστε σε ζεστή επιφάνεια (οι τύποι επιφανειών αλλάζουν - κρύο, παραλία, γρασίδι, δάσος, λάσπη, κόλλα, λάβα).



Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες για να **μετακινηθείτε ελεύθερα στο δωμάτιο**. Οι εκπαιδευόμενοι απλώνονται στο δωμάτιο με αρκετό χώρο για να μετακινηθούν και περπατούν διασταυρωζόμενοι διασχίζοντας το δωμάτιο. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής αναθέτει στους εκπαιδευόμενους διάφορες οδηγίες:

- **Χώρος:** προσπαθήστε να γεμίσετε το δωμάτιο ομοιόμορφα, προσέξτε ότι δεν υπάρχουν ανομοιομορφίες εδάφους
- **Έναρξη και διακοπή:** ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στην ομάδα, ότι η ομάδα κατευθύνεται με παλαμάκια και η ομάδα οργανώνεται μόνη της. Όταν ένα άτομο (δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) χειροκροτεί, όλοι οι συμμετέχοντες σταματούν. Στη συνέχεια, ένα άτομο (δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα) αρχίζει να περπατά και τα άλλα άτομα συνεχίζουν να περπατούν επίσης. Όταν ένα άλλο άτομο χειροκροτεί, όλοι σταματούν. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να περπατά, όλοι οι άλλοι αρχίζουν να περπατούν ξανά.
 - ο Παραλλαγή: όταν ακούγεται ένα παλαμάκι, ένα άτομο (ή δύο ή τρία άτομα) συνεχίζει να περπατά ωστόσο – τα μέλη της ομάδας πρέπει να γνωρίζουν πόσα άτομα περπατούν, εάν είναι αυτός ο σωστός αριθμός. Εάν πολλά άτομα περπατούν και μόνο δύο πρέπει να κινούνται, θα πρέπει να οργανωθούν χωρίς λεκτική επικοινωνία και να δουν ποιος συνεχίζει να περπατά και ποιος σταματά.
- **Αλληλεπίδραση:**
 - ο Πείτε γεια με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον
 - ο Πείτε γεια με τα μάτια σας όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. χαρά, θυμό)
 - ο Χαιρετίστε όταν συναντάτε κάποιον
 - ο Χαιρετίστε όταν συναντάτε κάποιον που εκφράζει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. ευτυχία, λύπη)
- **Μπάλα:** ο εκπαιδευτής εισάγει μπάλες (στην αρχή μία και μετά περισσότερες) στην ομάδα. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να πιάσουν την μπάλα και μετά να την πετάξουν σε άλλο άτομο. Όλες οι μπάλες πρέπει να είναι σε κίνηση και όχι στο πάτωμα.

Μετά από μερικές προσπάθειες, ο εκπαιδευτής αύξησε την επίγνωση, ότι είναι σημαντικό να υπάρχει οπτική επαφή πριν από τη ρίψη.

Ερωτήσεις για προβληματισμό και σχόλια, π.χ.

- Πώς ήταν η αίσθηση από τη μια εργασία στην άλλη; Αντιμετωπίσατε αλλαγές;
- Γιατί άλλαξε η εμπειρία σας;
- Τι μάθατε για τον εαυτό σας;
- Πού μπορείτε να εφαρμόσετε αυτή τη γνώση σε καθημερινές εργασιακές καταστάσεις;

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Έως 10-15 λεπτά

Ο χρόνος εξαρτάται από τον αριθμό των παραλλαγών που επιλέγει ο εκπαιδευτής. Κάθε παραλλαγή μπορεί να διαρκέσει μεταξύ 30 και 60 δευτερολέπτων, αλλά ο χρόνος προσαρμόζεται ανάλογα με το εάν οι περισσότεροι/όλοι οι εκπαιδευόμενοι εκτελούν μια δεδομένη οδηγία και η ομάδα είναι συντονισμένη.

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Η άσκηση είναι χρήσιμη για άλλα πεδία εκπαίδευσης όπως (μη λεκτική) Επικοινωνία, Λήψη Αποφάσεων, Ομαδική συγκρότηση, Ομαδική εργασία ή διαχείριση άγχους

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

(Σκέψεις των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του LTTA στην Κολωνία σχετικά με την άσκηση, πως αισθάνθηκαν με το μοίρασμα, πώς ήταν ο αντίκτυπος...)

Απόψεις από συμμετέχοντες:

Μια πολύ εύκολα εφαρμόσιμη άσκηση που μπορεί να γίνει η βάση μιας εκπαίδευσης προσανατολισμένης στην επικοινωνία. Όταν οι συμμετέχοντες περπατούν σε κύκλο και πρέπει να κρατήσουν τον ίδιο ρυθμό στην αρχή, ενισχύει την αίσθηση επικοινωνίας της ομάδας τους και ανοίγει όλες τις αισθήσεις τους στον ρυθμό της ομάδας. Όταν αλλάζει ο ρυθμός, κάτι που μπορεί να συμβεί από ένα άτομο, όλη η ομάδα θα προσαρμοστεί που σημαίνει ότι όλοι καταλαβαίνουν τη διαφορά στο ρυθμό, παρακολουθούν τους άλλους, λαμβάνουν το σήμα τους και κατά κάποιο τρόπο ανταποκρίνονται αλλάζοντας και τον δικό τους ρυθμό. Εάν ταυτόχρονα, δύο άτομα αρχίσουν να αλλάζουν ρυθμό, μπορεί να προκληθεί κάποια σύγχυση, αλλά και πάλι η ομάδα θα ισορροπήσει και θα επιλέξει μία από τις δύο προτάσεις, με μη λεκτική επικοινωνία φυσικά. Η αίσθηση ότι μπορούμε να επικοινωνούμε μέσα από το ρυθμό, το παλμό, δημιουργεί έναν ισχυρό δεσμό στην ομάδα και ενισχύει την αίσθηση της επικοινωνίας μας.

Λάβετε υπόψη τη συμβουλή του εκπαιδευτή: «Μην προσπαθείς να είσαι πολύ έξυπνος, κράτα το απλό και μείνε στον ρυθμό της ομάδας». Μόλις επιτευχθεί αυτό, η άσκηση λειτουργεί πολύ καλά, αλλά χωρίς αυτό, η ομάδα αποτυγχάνει. Άρα εγείρεται η ευθύνη στην ομάδα. Μόλις σταματήσετε να συγκεντρώνεστε στον εαυτό σας και επικεντρωθείτε στην ομάδα, η άσκηση λειτουργεί πολύ καλά.

Επιπλέον, οι ασκήσεις φέρνουν την ανάγκη να είσαι σε εγρήγορση και να είσαι παρών, ενώ παράλληλα να διασκεδάσεις με σοβαρό τρόπο.

Ήταν σημαντικό να κάνετε την άσκηση με όλο τον εγκέφαλο και το σώμα συγκεντρωμένοι ενώ απολαμβάνετε και νιώθετε ικανοποιημένοι. Αυτή η ισορροπία είναι σημαντική στις εκπαιδεύσεις και στη ζωή.

Πολύ διεγερτική άσκηση, που απαιτεί από όλους να είναι σε εγρήγορση και παρόντες. Μερικές φορές μπορεί εύκολα να μετατραπεί απλώς σε ένα αστείο, καθώς οι άνθρωποι τείνουν να κάνουν ακραία πράγματα μερικές φορές, απλώς για διασκέδαση. Ακόμα κι αυτό, πρέπει να ληφθεί υπόψη, και η ομάδα πρέπει να ακολουθήσει ή να προτείνει κάτι νέο, ώστε να χαλαρώσει και να βρει κάποια κανονικότητα. Είναι δύσκολο να είσαι συγκεντρωμένος τόσο στον ρυθμό, στις αλλαγές και στο σχήμα του κύκλου. Γι' αυτό αυτή η άσκηση είναι τέλεια για τον εγκέφαλο.

A2 Άσκηση: Περπάτημα με κλειστά μάτια οδηγούμενος από άλλο άτομο

Στόχος της άσκησης:

Εμπιστοσύνη και ηγεσία

- Να βιώσουμε με πολύ προσωπικό και συγκεκριμένο τρόπο διαφορετικές πτυχές ηγεσίας: π.χ. να εμπιστεύομαι οποιονδήποτε εκτός από τον εαυτό μου, να αφήνω τον έλεγχο, να μοιράζομαι την ευθύνη ή να τη δίνω σε άλλους.

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο. Το δωμάτιο πρέπει να είναι ευρύχωρο, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να περπατούν ελεύθερα, όχι πάρα πολλά αντικείμενα στο χώρο. Θα πρέπει να υπάρχει λίγος ελεύθερος χώρος, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να μετακινούνται και να μην χτυπούν ο ένας τον άλλον. Η αίθουσα πρέπει να είναι οικεία στους συμμετέχοντες, ώστε να αισθάνονται ασφαλείς.

Περαιτέρω παρατηρήσεις:

Απαιτείται κάποιο επίπεδο εμπιστοσύνης για να γίνει η άσκηση. Επομένως, δεν θα συνηγορούσαμε να κάνετε αυτή την άσκηση στην αρχή της εκπαίδευσης.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι εντάξει με το να αγγίζουν ο ένας τον άλλον.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ζευγάρια και εξηγεί ότι ένα άτομο σε κάθε ζευγάρι θα οδηγεί το άλλο, ενώ ο οδηγός θα έχει τα μάτια τους κλειστά. Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι μπορούν να δοκιμάσουν να περπατούν με μεταβαλλόμενο ρυθμό, να αλλάζουν κατευθύνσεις κ.λπ. όποτε να είναι βέβαιοι ότι το καθοδηγούμενο άτομο είναι έτοιμο για την αλλαγή.

Προετοιμασία: Για να ξεκινήσει η άσκηση, ο εκπαιδευόμενος/η που είναι ο οδηγός παίρνει το μπράτσο του καθοδηγούμενου/ης, κάνοντάς το να αφήσει όλο το βάρος του μέσα στα χέρια του, προσπαθώντας να το χαλαρώσει.

Ο εκπαιδευτής δείχνει τη θέση που θα είναι το σημείο εκκίνησης για το περπάτημα. Το άτομο που οδηγείται, κλείνει τα μάτια του/της και στέκεται ένα βήμα πίσω από το άτομο που οδηγεί. Το μέλος του ζευγαριού που είναι ο οδηγός, παίρνει αργά το χέρι του/της συντρόφου του/της και το βάζει απαλά στον ώμο του/της. Είναι σημαντικό το άτομο με κλειστά μάτια, να αφήνει το χέρι του/της με όλο του το βάρος στον ώμο του καθοδηγητή συντρόφου του, ώστε να αισθάνονται και οι δύο συνδεδεμένοι. Δεν πρέπει να μιλούν μεταξύ τους, αλλά να επικοινωνούν με μη λεκτικό τρόπο.

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες στα ζευγάρια να δοκιμάσουν τη θέση και όποτε είναι έτοιμα, μπορούν να ξεκινήσουν τη βόλτα. Το ηγετικό άτομο είναι υπεύθυνο για το άλλο άτομο και πρέπει να βεβαιωθεί ότι είναι και τα δύο ασφαλή όταν κινούνται στον χώρο, δεν προσκρούουν σε άλλα ζευγάρια που εκτελούν την άσκηση ή σε αντικείμενα όπως καρέκλες, τραπέζια ή τον τοίχο.

Ο οδηγός περπατά μέσα στο δωμάτιο με διαφορετικούς τρόπους, αλλάζοντας ρυθμό και κατευθύνσεις: αργά και με πιο γρήγορο ρυθμό, προς τα εμπρός και προς τα πίσω, προς τα πλάγια, σταματώντας και προχωρώντας. Όσο περισσότερη εμπιστοσύνη εδραιώνεται τόσο περισσότερες αλλαγές στον ρυθμό μπορεί να συμβούν, που οδηγούν ακόμη και σε κάποιο είδος χορού.

Μετά από λίγα λεπτά ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ότι το ζευγάρι πρέπει να αλλάξει τους ρόλους και το άτομο που ηγείται βρίσκεται τώρα στη θέση του επικεφαλής. Παραλλαγή: Όταν ο εκπαιδευτής βλέπει ότι τα ζευγάρια είναι άνετα στο περπάτημα, τα σταματάει ένα-ένα και τα ενθαρρύνει να αλλάξουν. Κάθε άτομο στο ζεύγος πρέπει να ηγηθεί και να οδηγηθεί.

Στο τέλος της άσκησης, το ζευγάρι αναλογίζεται τις εμπειρίες του. Θα πρέπει να ανταλλάσσουν σχόλια με επίκεντρο τα συναισθήματα και τα αισθήματά τους (επίσης με οδηγίες από τον εκπαιδευτή). Δείτε ερωτήσεις προβληματισμού παρακάτω.

Ερωτήσεις για προβληματισμό και σχόλια, π.χ.

- Πώς ένιωσες όταν οδηγείς με ανοιχτά μάτια;- Πώς ένιωσες με κλειστά μάτια;
- Νιώσατε ότι εσείς και ο σύντροφός σας επικοινωνούσατε ξεκάθαρα; Πώς ήξερες ότι υπήρχε η κατανόηση;
- Νιώσατε ότι μπορούσατε να εμπιστευτείτε τον σύντρόφό σας; Αν ναι, τι κάνατε εσείς και αυτός/αυτή για να το πετύχετε; Αν όχι - τι σας σταμάτησε; Ήταν από την πλευρά σας ή από την πλευρά του συντρόφου σας;
- Ο επικεφαλής έδωσε χρόνο στον σύντροφο με κλειστά μάτια για να καταλάβει τις αλλαγές κατεύθυνσης; Ήταν σημαντικό για κάποιον από εσάς; Γιατί;
- Σκεφτήκατε και οι δύο ο ένας τον άλλον; Γιατί / γιατί όχι? Ποιος ήταν ο λόγος;
- Δουλέψατε και οι δύο μαζί αρμονικά; Υπήρξαν εμπόδια στην επικοινωνιακή σας διαδικασία και γιατί; Τι εμπόδισε την επικοινωνία;
- Ποιος ένιωσε καλύτερα ως ηγετικό πρόσωπο; Γιατί πιστεύεις ότι ήταν αυτό;

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Περίπου 10-15 λεπτά (με την αλλαγή των ρόλων) + χρόνος για προβληματισμό και σχόλια. Η διάρκεια εξαρτάται από την ομάδα και από το πόσες φορές οι συμμετέχοντες θα ήθελαν να την εκτελέσουν.

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί κατά τη διάρκεια εκπαίδευσης σε εταιρείες μικρομεσαίων επιχειρήσεων, για να ενισχύσει τη σύνδεση μεταξύ των μελών της ομάδας, αλλά και να δείξει την εμπιστοσύνη που πρέπει να έχουμε στους συναδέλφους αλλά και στους εαυτούς μας.

Αυτή η άσκηση θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί για την εργασία στο θέμα της συνεργασίας, καθώς και στη (μη) λεκτική επικοινωνία. Μπορεί να είναι πολύτιμο σε εκπαιδεύσεις ενσυναίσθησης, ενσυνειδητότητας καθώς στο να είσαι παρόν εδώ και τώρα και να επικοινωνείς με τον σύντρόφό σου.

Προσωπική αναρώτηση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Απόψεις από συμμετέχοντες:

Οι ερωτήσεις για σχόλια και προβληματισμό μας επέτρεψαν να λάβουμε σημαντική ανάδραση και να κοιτάξουμε τον εαυτό μας, αποδεικνύοντας και δείχνοντας τον δρόμο για πιο

αποτελεσματική επικοινωνία - πρώτα μέσα από τα σώματα και γενικά στην επαγγελματική και προσωπική μας ζωή.

Η άσκηση συνδυάζει το αίσθημα ελευθερίας που βιώνεις με κλειστά μάτια, σε κάνει επίσης πολύ ευαίσθητο με το άλλο άτομο - που σημαίνει επικοινωνία, καθώς ανιχνεύεις τις αλλαγές στο ρυθμό, την κατεύθυνση, την ταχύτητα και πρέπει να ακολουθήσεις. Εκτός από την ίδια την άσκηση, η ανάδραση αφού εκτελεστεί από όλους είναι κρίσιμη.

Η εμπειρία της εμπιστοσύνης και της απόλυτης εμπιστοσύνης. Πρέπει να είστε emphatic και απόλυτα συγκεντρωμένοι στο άτομο που οδηγείτε. Είστε υπεύθυνοι για την ασφάλεια και την άνεσή του/της γιατί μόνο έτσι μπορούν να βιώσουν την ελευθερία να μην έχουν καμία ευθύνη. Χρήσιμο για εκπαιδεύσεις ηγεσίας για την επίδειξη της ελευθερίας που προκύπτει από το να μοιράζεσαι την ευθύνη ή να την δίνεις σε άλλους. Καλός τρόπος για να ελέγξουμε αν μπορούμε να εμπιστευτούμε οποιονδήποτε εκτός από τον εαυτό μας. Μεγάλη βίωμα το να αφήσουμε τον έλεγχο.

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης ο χώρος και οι δυνατότητες φαίνονται ατελείωτες. Είναι μια καταπληκτική νέα αίσθηση που ελευθερώνει τον εγκέφαλό μας και ανοίγει όλες μας τις αισθήσεις. Η σύνδεση μεταξύ του ζευγαριού είναι ισχυρή και δημιουργεί έναν σημαντικό δεσμό.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν διαφορετικές εμπειρίες σε αυτήν την άσκηση και μπορούν να αναλογιστούν τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους: ένα άτομο αισθάνεται πιο άνετα να είναι επικεφαλής, ένα άλλο προτιμά να είναι στον πρωταγωνιστικό ρόλο.

Επιπλέον, το θέμα της απόστασης και της εγγύτητας μπορεί να διερευνηθεί μέσω αυτής της άσκησης. Εάν το άτομο που ηγείται είναι πολύ κοντά στον ηγέτη, ο ηγέτης δεν έχει χώρο για ελιγμούς και μπορεί να αισθάνεται περιορισμό. Και επίσης, για το άτομο που οδηγείται, χρειάζεται κάποιος χώρος μεταξύ αυτού/της και του αρχηγού, ώστε να μπορεί να κινείται με άνετο τρόπο και να μην αισθάνεται συγκρατημένος.

Προτεινόμενες πηγές για αυτοδιδασκαλία:

Brownlee, D., 2019. 5 λόγοι για τους οποίους η εμπιστοσύνη έχει σημασία στις ομάδες. [Σε απευθείας σύνδεση] Forbes. Διαθέσιμο σε:

<https://www.forbes.com/sites/danabrownlee/2019/10/20/5-reasons-why-trust-matters-on-teams/?sh=4dd3ae502d60>

A3 Άσκηση: Zip Zap Boing

Στόχος της άσκησης:

Αυτογνωσία και ομαδική επίγνωση

- με συγκέντρωση στη συμπεριφορά των άλλων

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Χρειάζεται ένα αρκετά μεγάλο δωμάτιο ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο.

Οδηγίες:

Η ομάδα παρατάσσεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ένα πιστόλι με τα χέρια τους και δείχνουν προς το άτομο που στέκεται δίπλα τους, στρέφουν το πάνω μέρος του σώματός τους προς την κατεύθυνση τους και λένε "Zip". Επιπλέον, επιδιώκεται η οπτική επαφή. Ο επόμενος συνεχίζει να κάνει το ίδιο. Έτσι, το "Zip" περνά μέσα από τον κύκλο από το ένα άτομο στο άλλο.

Επόμενα βήματα: Ανά πάσα στιγμή, είναι δυνατή μια αλλαγή κατεύθυνσης λέγοντας "Boing" με μια αμυντική χειρονομία. Λέγοντας "Zip", ξεκινάει ένα άλμα μέσα από τον κύκλο, για να το περάσει σε οποιοδήποτε άτομο στον κύκλο.

Στόχος της άσκησης είναι ο σταθερός ρυθμός. Για αυτό, η εστίαση και συγκέντρωση του κάθε ατόμου στον κύκλο είναι απαραίτητη. Για μια ομάδα με κάποια εμπειρία, ο ρυθμός μπορεί να είναι ολοένα και πιο γρήγορος.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

10 λεπτά

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Επικοινωνία, Ομαδικότητα, Ευελιξία, Προσαρμοστικότητα, Ομαδική εργασία

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Απόψεις από συμμετέχοντες:

Είναι δύσκολο στην αρχή να συγκεντρωθείς πλήρως σε αυτήν την πραγματικά απλή άσκηση. Ειδικά οι αλλαγές κατεύθυνσης που είναι δυνατές ανά πάσα στιγμή απαιτούν υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης και εστίασης στα βασικά.

A4 Άσκηση: Σταθείτε όρθια και νιώστε το βάρος σας

Στόχος της άσκησης:

Επίγνωση σώματος και αναπνοής

- Αύξηση της επίγνωσης του σώματος και της αναπνοής

Περιγραφή της άσκησης:

Τοποθεσία:

Αρκετός χώρος για κάθε άτομο (και ζευγάρι) να στέκεται άνετα και να μην κλείνει ο ένας στον άλλο.

Οδηγίες:

Ο εκπαιδευτής περιγράφει και δείχνει πώς να στέκεσαι όρθιος και να αναπνέεις βαθιά. Οι εκπαιδευόμενοι αντιγράφουν και νιώθουν το δικό τους σώμα, βάρος και αναπνοή.

Το επόμενο βήμα είναι να μαζευτείτε σε ζευγάρια. Ένα άτομο σηκώνει το χέρι (και αργότερα το βραχίονα) του συντρόφου και αισθάνεται το βάρος του. Στη συνέχεια αφήνει απαλά το χέρι ξανά. Ο σύντροφος δεν πρέπει να ελέγχει το χέρι του/της ή να σταματήσει να αναπνέει με χαλαρό τρόπο.

Η συζήτηση ανάδρασης θα αποκαλύψει πώς αισθάνθηκαν διαφορετικά οι άνθρωποι ενώ έκαναν την άσκηση, τι αποτελέσματα είχε και πώς μπορούν να το χρησιμοποιήσουν σε άλλες καταστάσεις.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

10 – 15 λεπτά

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Θα μπορούσε να βοηθήσει σε όλα τα πλαίσια όπου είναι χρήσιμο να είστε παρόντες και να έχετε μια ισχυρή γλώσσα του σώματος, όπως επικοινωνία, παρουσίαση, συζητήσεις, δράση πειθούς, παρουσίαση ιδεών και καινοτομιών.

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Απόψεις από συμμετέχοντες:

Αυτές οι βασικές ασκήσεις έχουν αποτέλεσμα χαλάρωσης και επίγνωσης. Είναι εκπληκτικό το πόσο διαφορετικό είναι να στέκεσαι πραγματικά όρθιος και πώς αυτό επηρεάζει το επικοινωνιακό περιβάλλον ενώ μιλάς. Αυτό, είναι πολύ χρήσιμο για να αισθάνεστε συνδεδεμένοι με το σώμα σας, να κατανοείτε τις σκέψεις σας και τι σας εμποδίζει να είστε πραγματικά παρόντες. Παρόλο που ακούγονται απλά, στην πραγματικότητα περιέχουν πολλή σκέψη/σοφία. Είναι και τα δύο χαλαρωτικά και σας κάνουν να συνειδητοποιήσετε τον εαυτό σας, ενισχύουν την αίσθηση του να είστε παρόντες και επίσης σας βοηθούν να κατανοήσετε πώς σας βλέπουν οι άλλοι και πώς βλέπετε τον εαυτό σας.

B ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΦΩΝΗΣ

B1 Άσκηση: Προθέρμανσης Φωνής

Στόχος της άσκησης:

Για να ζεστάνει κανείς τη φωνή του και μέσω αυτού να γίνει πιο εύγλωτος και να αυξήσει το αίσθημα της αυτοπεποίθησης.

Καλός φωνητικός έλεγχος και βελτίωση της καθαρής άρθρωσης.

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα, δύο ή τρία μέρη αυτής της άσκησης.

Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτήν την άσκηση και ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να την εξασκούν καθημερινά αλλά και επίσης πριν από δημόσιες εμφανίσεις.

- Χασμουρητό

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να αρχίσουν να χασμουριούνται. Πείτε στους εκπαιδευόμενους να χασμουρηθούν με πολύ λεπτομερή τρόπο. Με ήχο, παρακαλώ! Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το σώμα σας. Τεντώστε και χασμουρηθείτε με ήχο. Αυτό θα διευρύνει όλα τα κομμάτια που χρειάζεται το σώμα σας για να δημιουργήσει ήχους.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εισάγει παραλλαγές, λέγοντας «ξεκινήστε το χασμουρητό με έναν ήχο. Όταν πρέπει να κάνετε έναν ήχο, ενεργοποιούνται όλα τα μέρη του σώματός σας που είναι υπεύθυνα για την εκπομπή του ήχου, επομένως χρησιμοποιήστε ολόκληρο το σώμα σας.

Τεντώστε και χασμουρηθείτε με έναν ήχο.

- Γλωσσοδέτες

Ο εκπαιδευτής διανέμει εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες εξηγώντας ότι με αυτούς μπορεί κανείς να ζεστάνει τη φωνή του και να βελτιώσει την άρθρωση ταυτόχρονα. Ενθαρρύνει όλους να προσπαθήσουν να μιλήσουν όσο πιο άψογα γίνεται. Όταν γίνουν αρκετά καλοί σε αυτό, θα

πρέπει να αυξήσουν την ταχύτητα και να προσπαθήσουν να πουν το γλωσσοδέτη πολλές φορές στη σειρά.

- Φελλός

Ο εκπαιδευτής μοιράζει φελλούς (από μπουκάλια κρασιού, απολυμάντε τα πριν!) στους εκπαιδευόμενους. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να πάρουν το φελλό ανάμεσα στα δόντια και να προσπαθήσουν να πουν το γλωσσοδέτη. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να προφέρουν τις λέξεις όσο το δυνατόν καθαρά. Στη συνέχεια, τους ενθαρρύνει να προσπαθήσουν ξανά χωρίς το φελλό. Θα πρέπει να μπορούν να παρατηρήσουν ότι η προφορά τους είναι πολύ πιο ξεκάθαρη και ακριβής.

Εξοπλισμός:

- Εκτυπώσεις με γλωσσοδέτες x τον αριθμό των εκπαιδευομένων,
- Φελλοί - όσοι είναι οι ασκούμενοι+ 2

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Περίπου 15-30 λεπτά

Ερωτήσεις για προβληματισμό και σχόλια, π.χ.

- Αντιμετώπισες αλλαγές κατά τη μετάβαση από τη μια εργασία στην άλλη;
- Σε ποιες καταστάσεις και εργασιακά πλαίσια θα μπορούσαν αυτές οι ασκήσεις να σας βοηθήσουν;

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Ο καλός φωνητικός έλεγχος και η σαφής άρθρωση είναι ουσιώδη για σαφή επικοινωνία και απαραίτητες για όλους όσους μιλάνε μπροστά σε κοινό, είτε πρόκειται για διαλέξεις, μαθήματα ή διαπραγματεύσεις, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια μαθημάτων δημόσιας ομιλίας, ατομικής προετοιμασίας για συναντήσεις, ομιλίες κ.λπ.

Είναι χρήσιμο σε όλες τις περιπτώσεις όπου απαιτείται φωνή: παρουσίαση, διαπραγμάτευση, προσπάθεια πειθούς, πώληση, συζήτηση καινοτομίας - για όλους τους σκοπούς της επικοινωνίας.

Προσωπική αναρώτηση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Απόψεις από συμμετέχοντες:

Ήταν καταπληκτικό για μένα πόσο καθαρά αρθρώνεις αυτόματα αφού προσπαθείς να γίνεις κατανοητός με ένα φελλό ανάμεσα στα δόντια σου. Σίγουρα θα χρησιμοποιήσω αυτή την άσκηση ως προετοιμασία για την επόμενη διάλεξή μου μπροστά σε μεγαλύτερο κοινό.

Οι γλωσσοδέτες είναι πάντα διασκεδαστικοί, αλλά επίσης αποκαλύπτουν και τη σημασία του ρυθμού, καθώς αν βρείτε τον ρυθμό και συντονιστείτε με τις λέξεις, τα πράγματα γίνονται πολύ πιο εύκολα.

Είναι μια καλή και πολύ απλή άσκηση για να ζεστάνεις τη φωνή σου. Δεν χρειάζεστε επιπλέον υλικό καθώς ο καθένας έχει πάντα το υλικό του μαζί του/της. Έτσι μπορείτε να το κάνετε σχεδόν παντού.

B2 Άσκηση: Διατηρήστε τον τόνο και αυξήστε την ένταση της φωνής

Στόχος της άσκησης:

Για τη βελτίωση της επίγνωσης της ομάδας

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες σε μια ομάδα (τουλάχιστον 3 ατόμων) να αρχίσει να τραγουδά σε έναν τόνο. Αυτός ξεκινά και δίνει τον τόνο και οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να ακολουθήσουν.

Αυτός/η εξηγεί ότι η ιδέα είναι να προσπαθήσουμε να συνδεθούμε με άλλους εκπαιδευόμενους γύρω μας έχοντας επίγνωση της δικής μας αναπνοής και του μοτίβου αναπνοής των άλλων. Ο εκπαιδευτής δίνει οδηγίες ότι ο τόνος πρέπει να παραμένει πάντα στο ίδιο επίπεδο και ότι οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να προσπαθήσουν να «αντισταθμίσουν» με τους συνεργάτες τους.

Στον επόμενο γύρο ένας από τους εκπαιδευόμενους μπορεί να δώσει τον τόνο.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

10 λεπτά το πολύ

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Δεξιότητες παρουσίασης, διαχείριση άγχους

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

(Σκέψεις των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της LTTA στην Κολωνία σχετικά με την άσκηση, που μοιράζονται πώς αισθάνθηκαν, πώς ήταν ο αντίκτυπος...)

Ερωτήσεις για προβληματισμό και σχόλια, π.χ.

- Πώς ήταν για εσάς;
- Ήταν εύκολο/δύσκολο;
- Τι το έκανε εύκολο/δύσκολο;
- Ποια τακτική χρησιμοποιήσατε για να ακολουθήσετε τον τόνο;
- Τι πιστεύετε ότι επέτρεψε στην ομάδα να τραγουδήσει επιτέλους σε έναν τόνο;
- Τι είδους μάθηση μπορείτε να αντλήσετε από αυτή την εμπειρία την οποία μπορείτε να εφαρμόσετε στην ομαδική εργασία;

Απόψεις από συμμετέχοντες:

Αυτή είναι μια από τις ασκήσεις φωνής που θεωρώ πολύτιμη για τις διαδικασίες του χτισίματος ομάδας. Είναι ένα συναρπαστικό συναίσθημα όταν μια ομάδα προσαρμόζεται σχεδόν διαισθητικά σε έναν τόνο, την ένταση ή την αρμονία χωρίς καθοδήγηση. Εδώ απαιτείται τόσο το να τραγουδούν με αυτοπεποίθηση έναν τόνο όσο και η συνεχής ετοιμότητα να προσέχουν την ομάδα και να αποκλίνουν από τον δικό τους τόνο ή τον τόνο ή τη δική τους επιλεγμένη ένταση για να εξυπηρετήσουν τον ομαδικό ήχο.

Αυτή η άσκηση μπορεί να είναι δύσκολη για άτομα που δεν είναι μουσικά εκπαιδευμένα ή είναι λίγο κωφοί, όπως εγώ, οπότε το σημαντικό εδώ είναι να αποδεχτείς όλους στην ομάδα και να προσπαθήσεις να τους βοηθήσεις ώστε να επιτευχθεί αρμονία. Δείχνει επίσης σε πιο πρακτικό επίπεδο, ότι ίσως δεν είμαστε όλοι αποτελεσματικοί σε ορισμένες πτυχές, αλλά μέσω της συνεργασίας μπορεί να γίνουμε καλύτεροι και να μάθουμε.

Μετά από αυτές τις φωνητικές ασκήσεις, παρατηρείς αμέσως ότι το φωνητικό εύρος διευρύνεται και αυτό έχει να κάνει με τη χαλάρωση ολόκληρων των φωνητικών μυών, υποθέτω. Κάνετε αυτές τις ασκήσεις ξανά και ξανά ελεύθερα ως μέρος της εκπαίδευσης της φωνής σας και ως άσκηση προθέρμανσης.



Προτεινόμενες πηγές για αυτοδιδασκαλία:

Haas, M., & Mortensen, M. (2016). Τα μυστικά της μεγάλης ομαδικής εργασίας: Η συνεργασία έχει γίνει πιο περίπλοκη, αλλά η επιτυχία εξακολουθεί να εξαρτάται από τα θεμελιώδη. Επιχειρηματική Επιθεώρηση του Χάρβαρντ.

Γλωσσοδέτες

- How much wood would a woodchuck
- chuck if a woodchuck could chuck wood?
- Swan swam over the sea, Swim, swan, swim! Swan swam back again Well swum, swan!
- To begin to toboggan first buy a toboggan, but don't buy too big a toboggan. Too big a toboggan is too big a toboggan to buy to begin to toboggan.
- She saw Sharif's shoes on the sofa. But was she so sure those were Sharif's shoes she saw?
- I saw Susie sitting in a shoeshine shop.
- Where she sits she shines, and where she shines she sits.
- The thirty-three thieves thought that they thrilled
- the throne throughout Thursday.
- Three witches watch three swatch watches.
- Which witch watches which swatch watch?
- One-one was a racehorse.
- Two-two was one too.
- One-one won one race.
- Two-two won one too.
- A skunk sat on a stump and thunk the stump stunk,
- but the stump thunk the skunk stunk.
- Betty Better bought some butter. But she said: This butter's bitter! If I put it in my batter, it will make my batter bitter! So she bought some better butter. Better than the bitter butter. To make the bitter batter better.
- Peter Piper picked a peck of pickled peppers. Did Peter Piper pick a peck of pickled peppers? If Peter Piper picked a peck of pickled peppers, where's the peck of pickled peppers Peter Piper picked?

B3 Περαιτέρω ασκήσεις φωνής

Για την υποκριτική, δεν είναι σημαντικό μόνο το σώμα μας, αλλά και η φωνή μας. Και τώρα θέλουμε να τη ζεστάνουμε λίγο.

Αναπνοή:

Αρχικά, ας επικεντρωθούμε στην αναπνοή σας.
Βάλτε τα χέρια σας στην κοιλιά σας και εισπνεύστε.
Προσπαθήστε να αφήσετε την αναπνοή να κυλήσει όσο πιο βαθιά γίνεται.
Προσπαθήστε να αναπνεύσετε στα χέρια σας.
Εισπνεύστε, κάντε μια σύντομη παύση και εκπνεύστε ξανά.
4-8 φορές

Η επόμενη μικρή άσκηση είναι σημαντική για την άρθρωση και την υποστήριξη φωνής.
Πείτε τα γράμματα Π Τ Κ διαδοχικά.
Τώρα βάλτε το χέρι σας στο διάφραγμά σας, που είναι ο μεγάλος μυς κοντά στην κοιλιά σας.
Νιώστε την κίνηση στο χέρι σας. Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε την πίεση από το διάφραγμα.

Ανελκυστήρας:

Για να σταθεροποιήσετε το εύρος της φωνής σας.
Φανταστείτε ότι η φωνή σας είναι ένα ασανσέρ και κάποιος θέλει να τη μεταφέρει από τον πρώτο όροφο στον τελευταίο όροφο.
Χρησιμοποιήστε το γράμμα "M" για αυτό.
Υπάρχουν ανελκυστήρες που είναι πολύ ασταθείς και ταλαντευόμενοι, ξέρετε, όπου αναρωτιέστε αν πρόκειται να φτάσετε εκεί ακέραιοι.
Και υπάρχουν αυτοί οι νέοι, μοντέρνοι ανελκυστήρες που ανεβαίνουν με ασφάλεια και φυσικά. Προσπαθήστε να είστε τέτοιος ανελκυστήρας!
Πάνω και κάτω πάλι, 3-6 φορές

Χτύπημα:

Και τέλος, θα συνδυάσουμε ήχο και φωνητική υποστήριξη.
Φανταστείτε ότι έχετε μια μπάλα στο χέρι σας και την πιέζετε στο πάτωμα έτσι ώστε να αναπηδά στον απέναντι τοίχο.
Πάρτε τη δύναμη από το διάφραγμα και πείτε τη λέξη "whop" ενώ το κάνετε.
Χρησιμοποιήστε την πίεση από το διάφραγμά σας!
Μπορείτε να αισθανθείτε την κοιλιά να κινείται;

Μασάζ φωνητικών χορδών

Σε αυτή την άσκηση είναι πολύ σημαντικό να είστε απόλυτα χαλαροί.
Σταθείτε εντελώς χαλαροί και απελευθερώστε κάθε ένταση από το σώμα σας.
Νιώστε τους μύες του προσώπου σας και αφήστε τους να χαλαρώσουν.

Τώρα αφήστε ήσυχα ένα «www» να βγει από το στόμα σας, με όλο το σώμα να συμμετέχει. Χωρίς καμία προσπάθεια και πίεση. Δοκιμάστε το ίδιο με ένα απαλό «ssssssss», ακολουθούμενο από ένα «jjjjjjjj».

Εάν αυτό λειτουργεί χωρίς καμία προσπάθεια, ας δοκιμάσουμε μικρά τόξα.

"Wwww-Wwww-Wwww"; "Ssss-Ssss-Ssss"; «Jjjjjj-Jjjjjj-Jjjjjj» .

Μην δημιουργείτε πίεση, απλά αφήστε τον ήχο να έρθει!

Το σάντουιτς

Αυτή η άσκηση είναι σαν ένα μασάζ για τη φωνή.

Φανταστείτε ότι τρώτε ένα πολύ, πολύ νόστιμο σάντουιτς.

Το σάντουιτς είναι τόσο νόστιμο που δεν μπορείτε να το κρύψετε άλλο.

Πείτε «μμμ» και νιώστε πόσο νόστιμο είναι το σάντουιτς.

Τα ψίχουλα

Ήταν ένα υπέροχο σάντουιτς! Αλλά περίμενε, τι είναι αυτό;

Ωχ ω: έχεις ψίχουλα στα δόντια σου.

Ψάξτε στο εσωτερικό του στόματός σας για ψίχουλα με τη γλώσσα σας.

Προσπαθήστε να φτάσετε σε κάθε μικρή γωνιά και βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άλλα ψίχουλα στο στόμα σας.

Το αγωνιστικό αυτοκίνητο

Ουαου! Τώρα είσαι ανακουφισμένος. Τόσο που αφήνεις τα χείλη σου να ανεμίζουν για μια στιγμή σε χαλάρωση!

Ω, αυτός ο ήχος κάτι σου θυμίζει: Αυτόν τον ήχο τον έβγαζες ως παιδί, όταν έπαιζες αγωνιστικό αυτοκίνητο ή μοτοποδήλατο.

Πεταρίστε τα χείλη σας με έναν ήχο και αλλάξτε τον τόνο.

B4 Συναισθήματα φωνής / Χρώματα φωνής

Επίγνωση, Αυτογνωσία, Επικοινωνία

Γιατί;

Όταν μιλάτε με άλλα άτομα (υπαλλήλους, διευθυντές πελατών), είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε πώς θα γίνουν κατανοητά τα πράγματα που λέτε στον ομόλογό σας. Το να φωνάζεις θυμωμένα σε κάποιον όταν θέλεις να τον επαινέσεις, πιθανότατα δεν θα μεταφέρει το επιδιωκόμενο μήνυμα. Είναι το ίδιο όπως το να προσπαθείς να εξηγήσεις σε κάποιον ενώ γελάς ότι είσαι δυσαρεστημένος με τη δουλειά του/της.



Το **πώς** λέτε κάτι μπορεί να είναι εξίσου σημαντικό **με αυτό** που λέτε.
Και γι' αυτό είναι σημαντικό να μπορείτε να ελέγχετε συνειδητά τη φωνή σας.

1. Συναισθήματα

Όλοι έχουμε διαφορετικές φωνές και αυτό είναι καλό, γιατί έτσι ξέρουμε σε ποιον μιλάμε, ακόμα κι αν δεν μπορούμε να δούμε τον άλλον.

Οι φωνές μας είναι τόσο ατομικές όσο και τα δακτυλικά μας αποτυπώματα. Αυτό συμβαίνει επειδή όλοι έχουμε διαφορετικά σώματα και επομένως διαφορετικούς ηχητικούς χώρους, φωνητικές χορδές, στόματα και γλώσσες για να σχηματίζουμε ήχους και τόνους. Με τη φωνή μας μπορούμε να δείξουμε στους άλλους όχι μόνο ποιοι είμαστε, αλλά και πώς νιώθουμε, σε τι κατάσταση βρισκόμαστε.

Γι' αυτό θα ήθελα να σας πάω σε ένα μικρό ταξίδι στον κόσμο των φωνητικών συναισθημάτων ή των χρωμάτων της φωνής. Για αυτό θα ρίξουμε μια ματιά στα πιο σημαντικά ή κύρια συναισθήματα.

- χαρά
- άγχος
- θυμός
- απέχθεια
- λύπη
- έρωτας
- ενθουσιασμός
- ντροπή
- αυτοπεποίθηση
- ανασφάλεια

Αναγνωρίζουμε αυτά τα συναισθήματα γρήγορα από τις εκφράσεις του προσώπου, τη στάση του σώματος, τις κινήσεις. Τα αναγνωρίζουμε όμως και μόνο από τον τόνο τους; Έχουμε φτιάξει ένα μικρό «κουτί» εδώ, για να μην μπορείτε πλέον να βλέπετε κάποιον, αλλά μόνο να τον ακούτε.

Και παίρνουμε μια εντελώς ουδέτερη πρόταση.

«Ο άντρας περπατάει με το σκύλο στο δρόμο».

Ποιος θέλει να μπει στο «κουτί» και να πει αυτή τη φράση με ένα από τα συναισθήματά μας? Θα χρειαζόμουν έναν εθελοντή τώρα, που διαλέγει ένα συναίσθημα (που δεν μας το λείει) και πηγαίνει μέσα στο «κουτί». Τώρα πείτε μας τη φράση «Ο άντρας περπατάει με το σκυλί στο δρόμο» με το συναίσθημα που επιλέξατε.

2. Από τι εξαρτάται, πώς λειτουργεί η φωνή μας;

Πώς μπορούμε όμως συνειδητά να δημιουργήσουμε και να ελέγξουμε ένα τέτοιο συναίσθημα; Για αυτό έχω γράψει τους πιο σημαντικούς παράγοντες που έχουν αντίκτυπο στην επίδραση της φωνής μας.

Από τι εξαρτάται, πώς λειτουργεί η φωνή μας;

- Τόνος
- Ταχύτητα
- Ένταση
- Ρυθμός/Μελωδία
- Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Κάποιος που έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση, για παράδειγμα, συνήθως μιλάει πολύ αργά, δυνατά, βαθιά και με ευφράδεια.

Κάποιος που είναι ανήσυχος ή νευρικός, από την άλλη πλευρά, τείνει να μιλάει ψηλά τονικά, απαλά και ασταμάτητα. Επιλέξτε ξανά ένα συναίσθημα και συμπληρώστε τα φύλλα εργασίας.

- Ποιος θα ήθελε να μας πει για το συναίσθημά του τώρα;
- Τι θα μπορούσε να ήταν;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που γράψατε; Συμφωνούν οι άλλοι;

3. Καταστάσεις

Κατάσταση:

Σε τι κατάσταση βρίσκεται ο χαρακτήρας σου;

Η κατάσταση έχει μεγάλο αντίκτυπο στη φωνή σας. Για παράδειγμα, εάν ο χαρακτήρας σας βιάζεται και αγχώνεται, θα μιλήσει διαφορετικά από ό,τι αν είναι τελείως χαλαρός ή βαριεστημένος.

Σκεφτείτε μια κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο χαρακτήρας σας.

Πιθανές καταστάσεις:

- Το άτομο καθυστερεί και προσπαθεί να προλάβει το λεωφορείο.
- Το άτομο είναι ξαπλωμένο στον ήλιο δίπλα στην πισίνα
- Το άτομο πρόκειται να δώσει μια σημαντική ομιλία
- Το άτομο μόλις ανακάλυψε ότι το σπίτι του κήκε

Τώρα θα ήθελα ένας άλλος εθελοντής να μας πει την πρόταση με ένα από τα συναισθήματα και σε μια κατάσταση. Τι συναίσθημα περιλαμβάνόταν εδώ;



Σε τι κατάσταση μπορεί αυτός/ή να βρισκόταν;
Ποια είναι η επίλυση;

Εργασία για το σπίτι:

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι, δώστε προσοχή στα συναισθήματα που μεταφέρουν οι ηθοποιοί στις ταινίες και πώς το κάνουν! Ή ακούστε πιο προσεκτικά πολιτικούς, διασημότητες και συναδέλφους!

Γ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Γ1 Άσκηση : Μιλώντας Gibberish

Οι ασυναρτησίες καλούνται επίσης τζίμπερ-τζάμπερ ή ακαταλαβίστικα (αλαμπουρνέζικα) και είναι ομιλία που είναι (ή φαίνεται να είναι) ανοησία. Μπορεί να περιλαμβάνει ήχους ομιλίας που δεν είναι πραγματικές λέξεις,[1] ή γλωσσικά παιχνίδια και εξειδικευμένη ορολογία που φαίνεται παράλογη στους άλλους.

Στόχος της άσκησης:

Βελτίωση των δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας στέλνοντας νόημα χωρίς ουσιαστικές λέξεις. Η χρήση της γλώσσας του Gibberish διδάσκει στους ανθρώπους να εκφράζουν περιεχόμενο και συναισθήματα χωρίς λόγια και να επικοινωνούν με όλα τα δυνατά μέσα, εκτός από τα πραγματικά λόγια.

Περιγραφή της άσκησης:

Μιλώντας με Gibberish:

1. Λέγεται στους εκπαιδευόμενους να δημιουργήσουν μια ασυνήθιστη γλώσσα περπατώντας στην αίθουσα και δοκιμάζοντας διαφορετικούς τόνους για τις ασυναρτησίες μέχρι να βρουν μια ασυνήθιστη γλώσσα, την οποία την αισθάνονται καλά και δεν μοιάζει με εθνική ή άλλη γλώσσα. Θα πρέπει να χρησιμοποιούν ήχους, βουητό, θορύβους, οτιδήποτε μπορούν να φανταστούν εκτός από πραγματικές λέξεις.
2. Ανάληψη συζήτηση σε Gibberish. Μιλήστε σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες χρησιμοποιώντας μόνο ασυναρτησίες, τη γλώσσα που φτιάξατε, τις εκφράσεις του σώματος και του προσώπου σας, τα πάντα εκτός από πραγματικές λέξεις.
3. Πείτε ανέκδοτα σε Gibberish.
4. Αυτοσχεδιάστε με Gibberish.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

5-10 λεπτά για κάθε μέρος (1. - 4.) έως 60 λεπτά για ολόκληρη τη σειρά (ανάλογα με τον αριθμό των εκπαιδευόμενων)

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Κάθε κατάσταση επικοινωνίας, στην οποία η μη λεκτική επικοινωνία είναι σημαντικός παράγοντας.

Παρόλο που αυτή η άσκηση στην αρχή φαίνεται σαν μια παντελής έλλειψη επικοινωνίας, στην πραγματικότητα λειτουργεί ως η ιδανικότερη. Μιλώντας Gibberish σε ομάδες, οι συμμετέχοντες καλούνται να χρησιμοποιήσουν κάθε μη λεκτικό/κείμενο/κανονική γλώσσα που πρέπει να στείλουν το σήμα τους στο άλλο άτομο.

Αν απαγορεύσεις τις λέξεις, ολόκληρο το σώμα, οι εκφράσεις του προσώπου, οι τρόποι προβολής συναισθημάτων, οι χειρονομίες, η παντομίμα έρχονται για να δείξουν ότι η επικοινωνία έχει τόσα πολλά διαφορετικά κομμάτια. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεργαστούν σε ομάδες των δύο και μόνο μέσα από Gibberish να προσπαθούν να κάνουν τον σύντροφό τους να καταλάβει τι θέλουν. Καθιερώνοντας ένα θέμα, απλό στην αρχή και ίσως πιο περίπλοκο όσο προχωρά η άσκηση, θα οξύνουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Παραδείγματα θεμάτων:

- Θέλω να φύγω νωρίς από το γραφείο.
- Δεν κατάφερα να ολοκληρώσω τα καθήκοντά μου.
- Μπορείτε να με βοηθήσετε καθώς ο υπολογιστής μου έχει κολλήσει;
- Θέλεις να συναντηθούμε μετά τη δουλειά;
- Είμαι πολύ χαρούμενος καθώς το έργο μου πάει καλά... και ούτω καθεξής.

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Μερικές φορές είναι δύσκολο να βρεις μια γλώσσα που δεν μοιάζει με τη μητρική σου γλώσσα ή να πέσεις στην παγίδα της μίμησης προφορών. Απαιτεί δημιουργικότητα και απελευθερωθείτε από το να είστε πολύ σοβαροί ή επιτηδευμένοι, όπως θα ήταν αν επιστρέφατε στην παιδική σας ηλικία, όπου τα περισσότερα παιδιά είχαν τέτοιες γλώσσες ή τις χρησιμοποιούσαν μεταξύ τους για διασκέδαση. Είναι διασκεδαστικό αλλά και δύσκολο, μοιάζει με παιχνίδι, αλλά δίνει τη δυνατότητα στον εκπαιδευόμενο να είναι δημιουργικός και να χρησιμοποιεί όλα τα εκφραστικά του εργαλεία και μέσα. Ωστόσο, μετά, είναι πραγματικά διασκεδαστικό και δείχνει πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματός σας και τις εκφράσεις σας για να επικοινωνήσετε και να στείλετε το σήμα σας στο άλλο άτομο ακόμα κι αν πείτε «τίποτα ουσιαστικό». Είναι επίσης υπέροχο να ακούς τα διαφορετικά στιλ Gibberish διαφορετικών ανθρώπων.

Απόψεις από συμμετέχοντες:

«Στην αρχή μου φάνηκε κάπως δύσκολο το Gibberish, καθώς ένιωθα πραγματικά συνειδητοποιημένος και λίγο εκτεθειμένος, δεν ήμουν πολύ δημιουργικός σε αυτήν την άσκηση, νομίζω, αλλά δείχνει πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις σας για να επικοινωνήσετε, και στείλετε το σήμα σας στο άλλο άτομο. Ήταν επίσης υπέροχο να ακούς τα διαφορετικά στιλ Gibberish του καθενός. Πραγματικά απόλαυσα

τους γλωσσοδέτες, καθώς ο εγκέφαλός σου θα έπρεπε να είναι πολύ παρών, αλλά και το σώμα σου, για να τα καταφέρεις. Είναι πάντα διασκεδαστικοί, αλλά αποκαλύπτουν και τη σημασία του ρυθμού, καθώς αν έφτανες σε ρυθμό και συντονισμό με τις λέξεις, τα πράγματα γίνονταν πολύ πιο εύκολα».

Γ2 Άσκηση : «Ναι και...» (Magic/Mighty Fox)

Στόχος της άσκησης:

Να εξασκηθείτε:

- αντιδρώντας αυθόρμητα στην απάντηση του συντρόφου επικοινωνίας
- στην αποδοχή της προσφοράς των συνεργατών σας και βασιζόμενοι στο σχόλιό τους για να το αναπτύξετε, να μην κολλήσετε στο δικό σας θέμα
- στην ενεργητική ακρόαση
- σε έναν εναλλακτικό τρόπο σκέψης χωρίς να υποπέσουμε σε διαφωνίες

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής ανακοινώνει μια άσκηση αυτοσχεδιασμού.

- Οι εκπαιδευόμενοι έρχονται στη «σκηνή» ανά δύο. Στόχος τους θα είναι να έχουν μια συνομιλία όπου κάθε παίκτης ξεκινά μια πρόταση με «Ναι, και...».
- Μετά τον πρώτο γύρο μπορεί να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους: αποδεχτείτε τις προσφορές του/της συντρόφου σας...κάντε τη/του/δική σας μεγαλύτερη...πάρτε το όπως έρχεται...να είστε ανοιχτοί...μην μένετε στην ιστορία σας..πηγαίνω με το ρεύμα.
- Μια ομάδα έως 6 συμμετεχόντων έχει την οδηγία να διεξάγει μια συζήτηση εναλλάξ, συνεισφέροντας κάθε μία πρόταση στη σειρά.
- Το θέμα της συζήτησης μπορεί να είναι ελεύθερο ή να επιλεγεί τυχαία με κάρτες με ένα θέμα γραμμένο πάνω του: θέματα στον τομέα του κουτσομπολιού, της επιστήμης, του αθλητισμού, της πολιτικής...

Εναλλακτικά, η άσκηση μπορεί να επεκταθεί:

- Δύο εκπαιδευόμενοι παίρνουν ένα σημείωμα με ένα θέμα ο καθένας. Η πρόκληση είναι ότι ο καθένας παίρνει μια διαφορετική λέξη-κλειδί και δεν γνωρίζει την άλλη. Η λέξη-κλειδί θα μπορούσε να είναι «λεμονιά», «είσαι ερωτευμένος με τον σύντροφό σου», «τίποτα», «έχεις hangover», «δεν πιστεύεις τι λέει ο άλλος» κ.λπ. Μετά από μια γρήγορη ματιά στη σημείωση, τα άτομα πρέπει να παίξουν μια σκηνή.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

10 λεπτά για ένα ολοκλήρωση μίας συμμετοχής από όλους
Περίπου 20 λεπτά (ανάλογα με τον αριθμό των εκπαιδευομένων)

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Μπορεί να εφαρμοστεί για:

- Όλες τις απαιτητικές ρυθμίσεις επικοινωνίας όταν απαιτούνται αυθόρμητες αντιδράσεις όπως διαπραγματεύσεις, συγκρούσεις, ανάπτυξη ιδεών, διαχείριση αλλαγών, καινοτομίες
- Βελτίωση του αυθορμητισμού και της αντίδρασης στην ομαδική επικοινωνία
- Άσκηση ομαδικής εργασίας

Προσωπικές σκέψεις των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, οι άνθρωποι συχνά παρατηρούν ότι στριφογυρνούν μια ιστορία στο κεφάλι τους και προετοιμάζονται για το επόμενο μέρος της. Ωστόσο, αυτό είναι ελάχιστα χρήσιμο, επειδή ο επόμενος συμμετέχων, που στριφογυρίζει την ιστορία στο μυαλό του περαιτέρω, μπορεί να δώσει στην υπόθεση μια εντελώς διαφορετική τροπή ούτως ώστε η δική του προσδοκία για την ιστορία να μην έχει καμία σχέση. Αυτό μπορεί να είναι πολύ αποκαλυπτικό για το πόσο σημαντικό είναι να είσαι ανοιχτός και παρών σε καταστάσεις επικοινωνίας. Η ιστορία μπορεί να έχει πολλές ανατροπές και είναι σημαντικό το πόσο έτοιμοι και προετοιμασμένοι πρέπει να είμαστε για να προσαρμοστούμε.

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι η επιμονή στη δική τους ιστορία αποτελεί εμπόδιο για το συνολικό αποτέλεσμα και ότι το άνοιγμα στις ιδέες των άλλων και η σύνδεση με αυτές είναι ευεργετική.

Ενθαρρύνει την αυθόρμητη απόκριση. Έτσι, η άσκηση διεγείρει την επίγνωση της ομάδας.

Απόψεις από συμμετέχοντες:

«Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, παρατήρησα ότι στριφογυρνάς μια ιστορία στο κεφάλι σου και προετοιμάζεσαι για το όταν θα έρθει η σειρά σου. Ωστόσο, αυτό είναι ελάχιστα χρήσιμο, επειδή ο επόμενος συμμετέχων, που στριφογυρίζει την ιστορία στο μυαλό του περαιτέρω, μπορεί να δώσει στην υπόθεση μια εντελώς διαφορετική τροπή και η δική του προσδοκία για την ιστορία να μην έχει καμία σχέση. Αυτό μου δείχνει πόσο σημαντικό είναι το άνοιγμα στην επικοινωνία. Μια άσκηση που μας έδειξε πόσο ανοιχτοί και παρόντες πρέπει να είμαστε για να δημιουργήσουμε μια ιστορία. Πόσες ανατροπές μπορεί να έχει η ιστορία και πόσο έτοιμοι και προετοιμασμένοι πρέπει να είμαστε για να προσαρμοστούμε».

Γ3 Άσκηση: Typewriter

Στόχος της άσκησης:

- Να βρεθεί η καλύτερη λύση για να βοηθηθεί η ομάδα και δημιουργηθεί μια πλήρη πρόταση.
- Να εξασκηθεί η συγκέντρωση στην επιτυχία της ομάδας.
- Για να μάθετε να εγκαταλείπετε την προώθηση των δικών σας ιδεών (επίσης την εικόνα του εαυτού σας και τους προσωπικούς στόχους) όταν διακυβεύεται το αποτέλεσμα της ομάδας.

Περιγραφή της άσκησης:

Οι εκπαιδευόμενοι μένουν σε κύκλο και ο ένας μετά τον άλλο λέει / προσθέτει μόνο μια λέξη, με σκοπό η μία μετά την άλλη να δημιουργήσει μια συνεκτική φράση, αντίστοιχα, προτάσεις με νόημα. Η απλούστερη εκδοχή αυτής της άσκησης είναι ότι οι συμμετέχοντες προσθέτουν τη λέξη τους, με την σειρά που στέκονται στη θέση τους στον κύκλο.

Στο τέλος κάθε πρότασης, το άτομο που την τελειώνει ,πρέπει να πει «Περίοδος». Στην αρχή της άσκησης ο εκπαιδευτής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει «Περίοδος». Αμέσως ένας άλλος ασκούμενος αναμένεται να ξεκινήσει μια πρόταση. Στόχος είναι η κατασκευή προτάσεων χωρίς παύσεις.

Για να γίνει λίγο πιο δύσκολο, οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν μια μικρή μπάλα και να την πετάξουν σε οποιονδήποτε στον κύκλο για να συνεχίσει τη φράση. Είναι καλύτερα όμως να ξεκινήσετε με την πιο βασική έκδοση και μετά να προχωρήσετε στην πιο σύνθετη.

Κρατήστε το σε απλή μορφή. Προσπαθήστε να μην είστε έξυπνοι και περιπλέκετε υπερβολικά την πρόταση που θέλετε να κάνετε, καθώς συνήθως οδηγεί σε σύγχυση και όχι σε επιτυχία. Δοκιμάστε να ξεκινήσετε με βασικές μικρές προτάσεις και σταδιακά, όταν η ομάδα νιώσει πιο ασφαλής, προχωρήστε σε πιο σύνθετες φράσεις.

Το μήλο είναι κόκκινο.

Ο αδερφός μου είναι μεγάλος.

Μου αρέσει ο ωκεανός.

Το φύλλο αλλάζει και γίνεται καφέ.

Έχοντας καθιερώσει τη ροή της ομάδας, σε αυτές τις μικρές προτάσεις, μπορείτε στη συνέχεια να εμπλουτίσετε και να προχωρήσετε δημιουργικά σε πιο περίπλοκες φράσεις, έχοντας πάντα κατά νου ότι πρέπει να έχουν νόημα.

Το αναμενόμενο αποτέλεσμα θα προκύψει από τη συζήτηση ανάδρασης:

- Πότε άρχισε πραγματικά να λειτουργεί;
- Ποιες αρχές έχετε ανακαλύψει πως βοήθησαν την ομάδα να πετύχει;
- Έπρεπε κανείς να εγκαταλείψει τους προσωπικούς του στόχους;
- Τι ήταν;
- Πώς πήγε τότε;
- Τι αλλάξατε στη συμπεριφορά σας που επηρέασε την επιτυχία της ομάδας;

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

10 – 15 λεπτά

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Μια άσκηση που είναι εξαιρετικά εφαρμόσιμη σε όλα τα είδη εκπαιδεύσεων, ενισχύοντας όχι μόνο την επικοινωνία αλλά και την ικανότητα να είσαι εύστροφος και επίσης ευέλικτος, όπως ακριβώς συμβαίνει σε μια διαδικασία επικοινωνίας.

Επικοινωνία / Δημιουργία ομάδας / Ευελιξία / Προσαρμοστικότητα / Ομαδική εργασία

Το νόημα της άσκησης δεν είναι να προσπαθήσετε να ξεγελάσετε κανέναν - όπως συμβαίνει συχνά όταν συζητάμε καθημερινά με ανθρώπους, αλλά στην πραγματικότητα αφήστε το εγώ σας ή τις ιδέες που έχουν προταθεί στην άκρη και βασιστείτε στις λέξεις που έχουν ήδη προταθεί. Φυσικά, όταν λέμε μια λέξη σε αυτήν την άσκηση, στον εγκέφαλό μας, έχουμε μια ιδέα για το ποια πρόταση θέλουμε να δημιουργήσουμε, αλλά όταν το επόμενο άτομο προσθέτει μια άλλη λέξη, βλέπουμε ότι αυτό που είχαμε στο μυαλό μας μπορεί να αλλάξει εντελώς. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε ευέλικτοι, να σκεφτόμαστε γρήγορα και με τα λόγια μας να δίνουμε τη δυνατότητα στο επόμενο άτομο να βρει μια ουσιαστική λέξη για να προσθέσει στη φράση και να μην κάνει τη ζωή όλων δύσκολη. Ξεκινώντας με μικρότερες προτάσεις που πηγαίνουν σε πιο σύνθετες, σταδιακά η επικοινωνία της ομάδας γίνεται πιο δυνατή και ο στόχος πιο εύκολα επιτεύξιμος.

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Να απαλλαγούμε από σενάρια, να επικεντρωθούμε στην επιτυχία της ομάδας, να είμαστε ανοιχτόμυαλοι σε ιδέες. Η δημιουργία σύντομων προτάσεων απλοποιεί τη διαδικασία επικοινωνίας και βοηθάει στο να φτάσουμε στο νόημα.

Πολύ χρήσιμη άσκηση για να δείξουμε πώς πρέπει να προσαρμοστούμε γρήγορα, πώς δεν πρέπει να παραμείνουμε στην αρχική μας ιδέα, εάν η ομάδα αλλάξει την κατεύθυνση της

πρότασης που προσπαθούμε να δημιουργήσουμε, μας διδάσκει πώς να προσπαθήσουμε να προτείνουμε κάτι για να ενεργοποιήσουμε τη διαδικασία αλλά και το άτομο που ακολουθεί. Ακονίζει τον εγκέφαλο και είναι ιδανική για ομαδική επικοινωνία και οικοδόμηση.

Απόψεις από συμμετέχοντες:

«Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, παρατήρησα ότι επεξεργάζεσαι μια ιστορία στο κεφάλι σου και προετοιμάζεσαι για το όταν θα έρθει η σειρά σου. Ωστόσο, αυτό είναι ελάχιστα χρήσιμο, επειδή ο επόμενος συμμετέχων, ο οποίος επεξεργάζεται την ιστορία στο κεφάλι του περαιτέρω, μπορεί να δώσει στην ιστορία μια εντελώς διαφορετική τροπή και η προσμονή τους για την ιστορία ήταν άσχετη τελικά. Αυτό μου δείχνει πόσο σημαντικό είναι το άνοιγμα στην επικοινωνία».

«Μια άσκηση που μας έδειξε πόσο ανοιχτοί και παρόντες πρέπει να είμαστε για να δημιουργήσουμε μια ιστορία. Πόσες ανατροπές μπορεί να έχει η ιστορία και πόσο έτοιμοι και προετοιμασμένοι πρέπει να είμαστε για να προσαρμοστούμε».

Γ4 Άσκηση: Ανέφικτη αποστολή-Mission Impossible

Κάθε άτομο στον αυτοσχεδιασμό, έχει διαφορετική αποστολή να ολοκληρώσει.

Στόχος της άσκησης:

Συνεργασία και διεκδίκηση: σε αυτήν την άσκηση αυτοσχεδιασμού πολλοί συμμετέχοντες παίζουν μαζί σε μια σκηνή, ενώ κάθε άτομο έχει μια διαφορετική αποστολή να ολοκληρώσει.

Περιγραφή της άσκησης:

Σύνθεση: ελάχιστοι 2, το πολύ 4 -5 συμμετέχοντες

Προετοιμασία:

Κομμάτια χαρτιού, στα οποία είναι γραμμένες διαφορετικές αποστολές ανά συμμετέχοντα (π.χ. «να ερωτευτείς με ένα άλλο άτομο», «να φερθείς σαν μεθυσμένο άτομο», «να αποφύγεις να συναντήσεις άλλο άτομο», «να γιορτάσεις τα γενέθλιά σου», «να αφήσετε τον σύντροφό σας» και ούτω καθεξής)

Πριν ξεκινήσει η σκηνή, κάθε συμμετέχων παίρνει ένα κομμάτι χαρτί και διαβάζει την οδηγία. Στο χαρτί δίνεται μια αποστολή, την οποία θα πρέπει να φέρει εις πέρας κατά τη διάρκεια της σκηνής. Οι παίκτες ξέρουν μόνο τη δική τους αποστολή. Δεν έχουν χρόνο να προετοιμαστούν, η σκηνή ξεκινά αμέσως. Οι παίκτες αρχίζουν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και να προσπαθούν να ολοκληρώσουν την αποστολή τους.

Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα (π.χ. 5 λεπτά, ανάλογα με τη δυναμική) ο εκπαιδευτής σταματά τη σκηνή και οι συμμετέχοντες αναλογίζονται την εμπειρία τους.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Για κάθε σκηνή 5 έως 10 λεπτά, ανάλογα με τη δυναμική στη σκηνή και τον χρόνο που είναι διαθέσιμος. Τουλάχιστον 2 ή 3 διαφορετικές σκηνές πρέπει να παιχτούν, για να είναι ορατή η δυναμική.

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Σε αυτή την άσκηση, ο στόχος είναι να υποστηρίξετε τη δική σας αποστολή. Είναι αντίθετη άσκηση με την άσκηση «magic fox», όπου ο στόχος είναι να συνεργαστείτε πολύ συνειδητά και να χρησιμοποιήσετε προτάσεις και ιδέες από τους άλλους συμμετέχοντες.

Προσωπικές σκέψεις των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Οι συμμετέχοντες αντιδρούν διαφορετικά κατά τη διάρκεια της σκηνής. Κάποιοι προσπαθούν να διεκδικήσουν την αποστολή τους μέχρι το τέλος της σκηνής, ενώ άλλοι ακολουθούν τη ροή και παρασύρονται στις αποστολές άλλων παικτών. Τα θέματα για προβληματισμό είναι πώς αντιδρά κάθε άτομο. Υπάρχουν στιγμές όπου κρατάς την ισορροπία ανάμεσα στο να διεκδικείς την αποστολή σου, αλλά παρόλα αυτά να έχεις την ικανότητα να συνδεθείς και να παίξεις με τους άλλους, να προσέξεις τους τρόπους και τις ανάγκες τους, για να μην χάσεις τη σύνδεση και να παίξεις μαζί τους την ίδια σκηνή.

Γ5 Άσκηση : Machine building (οικοδόμηση μηχανισμού)

Στόχος της άσκησης:

Αυτή η άσκηση αφορά την ομαδική επίγνωση, της συντήρησης του ρυθμού και της ταχύτητας της ομάδας για μια ομαδική κίνηση.

Περιγραφή της άσκησης:

Κάθε συμμετέχων επιλέγει μια κίνηση με τα χέρια του(και το σώμα), η οποία ταιριάζει με την κίνηση του επόμενου ατόμου στη σειρά και μοιάζει να λειτουργεί σαν μηχανή.

Κατά την συνέχεια της διαδικασίας, ένα άτομο ξεκινά, τα άλλα ενώνονται το ένα μετά το άλλο και επεκτείνουν τη “μηχανή”.



Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

περίπου 10 λεπτά για κάθε γύρο

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Χρήσιμο σε όλες τις διαδικασίες οικοδόμησης ομάδας που εστιάζουν στις διαδικασίες πρόβλεψης, ολοκλήρωσης και αντίληψης.

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Η άσκηση απεικονίζει το πως κάθε άτομο θα μπορούσε να οικοδομήσει αξία για ολόκληρο τον οργανισμό.

Γ6 Σκηνές αυτοσχεδιασμού βασισμένες σε τυχαία επιλεγμένους ήχους

Στόχος της άσκησης:

Να αντιδράσετε ακουστικά και να διαφοροποιηθείτε γρήγορα.

Περιγραφή της άσκησης:

Ο αρχηγός της άσκησης δίνει έναν τόνο, στην αρχή μπορεί να δείξει στον επόμενο που αναλαμβάνει με έναν νέο τόνο, είτε στο ίδιο ύψος, είτε χαμηλότερα ή υψηλότερα. Στη συνέχεια μπορεί να μεταβάλλεται το χρονικό διάστημα που κρατούνται οι τόνοι, αργότερα η παράδοση πέφτει και όποιος αντιδράσει πιο γρήγορα αναλαμβάνει.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Περίπου 10-15 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση βοηθά να βασιστείτε ξανά περισσότερο στο αυτί και όχι μόνο στο μάτι. Υποστηρίζει την αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο κάποιος λέει κάτι και ποια διάθεση έχει απήχηση.

Γ7 Αφηγηθείτε μια ιστορία με βάση μια εικόνα και απαντήστε σε ερωτήσεις του ακροατηρίου

Παραπομπή: Αφήστε το μήνυμα να περάσει:

Τυπική άσκηση στην εκπαίδευση αυτοσχεδιασμού στο θέατρο.

Στόχος της άσκησης:

Να εξασκηθεί η ανταπόκριση, ο αυτοσχεδιασμός και η δημιουργικότητα.

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής έχει διάφορες εικόνες, π.χ. ενδιαφέρουσες καρτ ποστάλ. Ένα άτομο παίρνει μία από τις κάρτες ως πρότυπο για την ιστορία που θα πει μπροστά στην ομάδα. Στη συνέχεια μπορούν να γίνουν ερωτήσεις από το κοινό που σχετίζονται με την ιστορία. Ο αφηγητής πρέπει να απαντήσει στην ερώτηση και στη συνέχεια να συνδεθεί με την ιστορία του.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

15 - 20 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση προάγει την προσοχή και τις δεξιότητες προσαρμογής, την πολλαπλή σκέψη, την εξωστρεφή σκέψη.

Γ8 Επιλέξτε ένα ζώο και κινηθείτε σαν αυτό το ζώο

Αυτή η βασική άσκηση παντομίμας βοηθά στην αναγνώριση των χαρακτηριστικών της κίνησης, στην αύξηση της νοητικής και σωματικής φαντασίας, στη δημιουργικότητα και στη μεταφορά των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας σε άλλο επίπεδο.

Στόχος της άσκησης:

Εξάσκηση των δεξιοτήτων παρατήρησης μέσω της αναγωγής στα ουσιώδη.

Περιγραφή της άσκησης:

Δίνεται στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να σκεφτούν ένα ζώο, να το δοκιμάσουν για λίγο ή ακόμη και να κάνουν μια άλλη ερώτηση. Στη συνέχεια, με ή χωρίς μουσική (η μουσική βοηθάει εδώ στην αρχή), μπορείτε να βάλετε τη μισή ομάδα να αυτοσχεδιάσει μαζί, πρώτα ο καθένας πρέπει να βρει και να καθιερώσει τον χαρακτήρα του, στη συνέχεια γίνεται επαφή και παρατηρείται η άλλη ομάδα. Στη συνέχεια η ομάδα αλλάζει και γίνεται ένας σύντομος γύρος ανατροφοδότησης.

Υπολογιζόμενη διάρκεια της άσκησης: Η άσκηση μπορεί να διαρκέσει περίπου δύο εβδομάδες: 30 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να μπει στη σωματική και ψυχική κατάσταση κάποιου ξένου και να παρουσιάσει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του με μια διαφορετική γλώσσα, τη γλώσσα του σώματος.

G9 Αναπαράσταση σκηνών με βάση ένα αντικείμενο σε ομάδες των δύο ατόμων

Στόχος της άσκησης:

Πρώθηση της ασυντόνιστης επικοινωνίας με τον σύντροφο,
Να προωθήσει τη δημιουργικότητα και την ανταπόκριση.

Περιγραφή της άσκησης:

Ένα συνηθισμένο καθημερινό αντικείμενο γίνεται κάτι νέο, ιδιαίτερο ή και απωθητικό με τον τρόπο που ένα άτομο μιλάει γι' αυτό. Ο σύντροφος παίρνει την ιστορία και αντιδρά αυθόρμητα.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

15 - 20 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση βοηθάει κάποιον να σπάσει τις δομές, να είναι ανοιχτός, να εκπλήσσει και να μην επιβάλλει περιορισμούς στον εαυτό του.

G10 Αφήγηση ιστοριών με χειρονομίες που κάνει κάποιος άλλος

Παραπομπή: Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκμάθηση των χειρονομιών με χειρονομίες που χρησιμοποιούν οι μαθητές:
Keith Johnstone.

Στόχος της άσκησης:

Να μεταφέρει την ικανότητα απόδοσης και αντίδρασης,
Εκπαίδευση των παράλληλων διαδικασιών.

Περιγραφή της άσκησης:

Δύο συνεργάτες γίνονται ένας, κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλον. Το άτομο που κάθεται μπροστά κρατάει τα χέρια του ενωμένα πίσω από την πλάτη του και ο σύντροφος που κάθεται πίσω εκτείνει τα χέρια του κάτω από τις μασχάλες του ατόμου που κάθεται μπροστά. Το άτομο που κάθεται μπροστά αφηγείται μια ιστορία, το άτομο που κάθεται πίσω κάνει χειρονομίες σε αυτήν.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση βοηθά στη συμμετοχή των συμπαικτών, στο να είναι ανοιχτοί, να αποδέχονται το απροσδόκητο και να αντιδρούν αυθόρμητα μπροστά σε απρόβλεπτες ενέργειες.

Γ11 Το παραμύθι

Παραπομπή: Το παραμύθι είναι ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που έχουν σχέση με την εκπαίδευση:

Δομημένο από τους Frank Baumstark και Signe Zurmühlen.

Στόχος της άσκησης:

Να εξασκηθείτε στο συνδυασμό της φαντασίας με τη λογική και την εργασία κατάστασης σε μια δεδομένη μορφή.

Περιγραφή της άσκησης:

Ένα άτομο αφηγείται ένα παραμύθι μπροστά στην ομάδα. Συνιστάται να κάνετε κάποιες σημειώσεις εκ των προτέρων, ώστε να μην χαθείτε πολύ και βρείτε ένα τέλος. Μια φορά κι έναν καιρό. . .

Αν δουλέψει καλά, μπορεί να αναπτυχθεί περαιτέρω με τον υπεύθυνο της άσκησης να δείχνει σε κάποιο σημείο στο άτομο Β, ενώ το άτομο Α λέει την ιστορία, τώρα πρέπει να συνεχίσει το Β.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

35 - 45 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση βοηθάει να μην κολλάτε πολύ στην καθημερινότητα και να παίζετε με τη φαντασία. Αυτή η άσκηση αφήγησης ιστοριών μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τη χειρονομιακή εργασία, τα τόξα έντασης καθώς και την εργασία πάνω σε γνωστό υλικό κειμένου.

Γ12 Συζήτηση με έναν φίλο, ανατροφοδότηση

Παραπομπή: Η συζήτηση με τον φίλο ενός φίλου, με τον οποίο συνεργάζεσαι, είναι μια διαδικασία που μπορεί να οδηγήσει σε μια αναδρομή:

Αναπτύχθηκε από τους Frank Baumstark, Gregor Weber και Signe Zurmühlen.

Στόχος της άσκησης:

Ανάπτυξη ενσυναίσθησης, εξάσκηση στη δημιουργικότητα, τη φαντασία και την ανατροφοδότηση.

Περιγραφή της άσκησης:



Σχηματίζονται ζευγάρια, τα οποία ξεκινούν μια φανταστική συζήτηση χωρίς προετοιμασία, η οποία πρέπει να παραμείνει ζωντανή.

Συμβουλή: είναι προτιμότερο να μην αρχίσετε να μιλάτε για καθημερινά θέματα, είναι συχνά ευκολότερο να μιλάτε για προβλήματα ή ακόμη και για το αντίθετο.

Υπολογιζόμενη διάρκεια της άσκησης: Η άσκηση μπορεί να διαρκέσει περίπου δύο εβδομάδες: 20 - 25 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση βοηθά στο να ακούτε προσεκτικά, να μπορείτε να αντιδράτε γρήγορα χωρίς προηγούμενες γνώσεις, να μπορείτε να προσαρμοστείτε σε κάποιον χωρίς να έχετε τη δυνατότητα να προετοιμαστείτε.

Γ13 Αφήγηση ιστοριών και επανάληψη

Αναφορά:

Δομημένη από τον Frank Baumstark,

Στόχος της άσκησης:

Να μάθουν να αναπτύσσουν δημιουργικά και να επαναλαμβάνουν συνεκτικές ατάκες σε μια δεδομένη μορφή.

Περιγραφή της άσκησης:

Κάποιος αφηγείται μια ιστορία και ένα άλλο άτομο αφηγείται ξανά την ιστορία αυτή, ιδανικά με τον ίδιο τρόπο.

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

25 - 30 λεπτά.

Επίδραση της άσκησης:

Η άσκηση βοηθά στην εξάσκηση της αντίληψης και της αναπαραγωγής του τι ακούγεται; Τι ξεχωρίζει; Τι παραλείπεται; Ήταν σωστή η ιστορία και η σωματικότητα;

Δ ΜΙΚΡΕΣ ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΣΚΗΝΕΣ / ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΙΤΙΚΗ

(King, Schmidt σκηνή) □ ΑΙΙ(Αλή)

Δ1 Άσκηση: “Σκηνές Schmidt”

Στόχος της άσκησης:

- Να συνειδητοποιήσει κανείς την κατάσταση του
- Εξάσκηση στην κατάσταση της επικοινωνίας
- Εξάσκηση αύξησης της ενσυναίσθησης

Περιγραφή της άσκησης:

Ένα είδος άσκησης για παιχνίδι ρόλων.

- Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι εκπαιδευόμενοι θα κάνουν γύρους παίζοντας τον Αρχηγό και τον κ. Schmidt.
- Ζητά από τον 1ο εθελοντή να παίξει το ρόλο του Αρχηγού. Ο «ηθοποιός» καλείται να στήσει τη σκηνή.
- Στη συνέχεια ζητά από τον 1ο ηθοποιό για τον ρόλο του Schmidt, να παίξει τον ρόλο.
- Ακολουθεί γύρος ανάδρασης.
- Το ζευγάρι των ηθοποιών αλλάζουν ρόλους.
- Ακολουθεί γύρος ανάδρασης.

Στη συνέχεια ακολουθεί ένα άλλο ζευγάρι.

Σημείωση: Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να φροντίσει να έχει ρωτήσει τον/την Αρχηγό εάν θέλει να αλλάξει ρόλους.

Πρόταση για εναλλακτική προσέγγιση:

Στους επόμενους γύρους, ο ίδιος Αρχηγός μπορεί να προσεγγιστεί από πολλούς Schmidts (ένας κάθε φορά), εάν το αποφασίσει, για να δοκιμάσει διαφορετικές προσεγγίσεις και να δοκιμαστεί σε διάφορες αντιδράσεις.

Ο εκπαιδευτής μπορεί να ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να παίξουν τη σκηνή σε διαφορετικές συνθέσεις κατάστασης: υψηλή/χαμηλή, υ/υ, χ/υ, χ/χ.

Εξοπλισμός:

Εκτυπωμένο κείμενο – ίσο με τον αριθμό των συμμετεχόντων.

2 καρέκλες, ένα γραφείο/τραπέζι. Δωμάτιο αρκετά μεγάλο ώστε να επιτρέπει διαφορετικούς τύπους διευθετήσεων.



Σενάριο/σκηνές SCHMIDT προς εκτύπωση:

.....
SCHMIDT σκηνή(ες)

Χτυπώντας

Αρχηγός: " Ω Schmidt, εσύ είσαι! Έλα μέσα!. - Ξέρεις γιατί έστειλα να σε βρουν;"

Schmidt: "Όχι!"

Ο Αρχηγός σπρώχνει την εφημερίδα στον Schmidt - ο Schmidt την κοιτάζει

Schmidt: «Ήλπιζα ότι αυτό δεν θα έπεφτε στην αντίληψή σου».

Αρχηγός: «Ξέρετε ότι δεν μπορούμε να προσλάβουμε κανέναν με ποινικό μητρώο».

Schmidt: "Δεν μπορείτε να το ξανασκεφτείτε;"

Αρχηγός: "Αντίο - Schmidt!"

Schmidt: "Ποτέ δεν ήθελα τη ελεεινή δουλειά σου πάντως!"

.....

Η συζήτηση σχολίων μπορεί να αναφέρεται στο τυπικό για κάθε κατάσταση.

Πώς ένιωθαν σε κάθε ρόλο;

Τι πέτυχε τι όχι.

Το αναμενόμενο αποτέλεσμα θα προκύψει από τη συζήτηση ανάδρασης:

Προς τον Αρχηγό:

- Τι στόχο είχατε;
- Τι αποτέλεσμα σχεδιάζατε να επιτύχετε; Είχατε επιτυχία; Γιατί / γιατί όχι?
- Περιμένατε αυτή την αντίδραση από τον υπάλληλο;
- Ήταν η πιο αποτελεσματική προσέγγισή σας;
- Ποια αντίδραση θα ήταν λιγότερο επιβλαβής και για τα δύο μέρη;
- Τι πρέπει να κάνει ο επικεφαλής για να πετύχει αυτό το αποτέλεσμα;

Προς τον Schmidt:

- Ποια συμπεριφορά του Αρχηγού ήταν χρήσιμη;
- Ποια δεν ήταν;
- Πώς ένιωσες σε αυτή την κατάσταση;

*Πρόσθετες ιδέες για σχόλια μπορούν να εστιάσουν στο θέμα της κατάστασης:

- Τι είναι τυπικό για κάθε κατάσταση;
- Πώς ένιωθαν σε κάθε ρόλο;
- Τι πέτυχε τι όχι;

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Διάρκεια: κάθε κύκλος (ζευγάρι): περίπου 10 λεπτά, ανάλογα με τους ηθοποιούς.

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Να τονώσει την καινοτόμο σκέψη και την αναζήτηση νέων λύσεων.
Είναι καλό για επικοινωνία, δημιουργικότητα, ενσυναίσθηση, ευελιξία.
Είναι καλό για την αυτογνωσία διαφορετικών ρόλων και θέσης.

Οι σκηνές του Schmidt ήταν μια αληθινή αποκάλυψη, αν δεν έχετε ξανακάνει μια τέτοια άσκηση. Όχι μόνο επειδή όλοι καταλαβαίνουμε τη σημασία του κρυφού νοήματος σε έναν απλό διάλογο, αλλά επειδή μπορούμε να ελέγξουμε τον εαυτό μας και τις επιλογές που κάνουμε στη σκηνή- και τη ζωή. Ποια είναι η πρώτη μας προσέγγιση όταν μας ζητείται να παίξουμε αυτή τη σκηνή; Πού μας πάει πρώτα το μυαλό μας; Παίζουμε τον έξυπνο > Το σέξι; Προτιμάμε να είμαστε το αφεντικό ή ο υπάλληλος; Το πόσες διαφορετικές ιστορίες δημιουργήθηκαν εκείνη την ημέρα ήταν εκπληκτικό. Τι κάνουμε όταν ξαφνικά πρέπει να αυτοσχεδιάσουμε; Ακούμε τον συνεργάτη μας στη σκηνή αλλά και στη ζωή; Πολύ χρήσιμη άσκηση, που εκτός από τις υποκριτικές μας ικανότητες ή την έλλειψη τους-δεν είναι σημαντικό- αποκαλύπτει την πολυπλοκότητα της επικοινωνίας, της ζωής και του εαυτού μας.

Προσωπικές σκέψεις των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Η άσκηση μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί σε εκπαιδύσεις με θέμα την επικοινωνία, καθώς δείχνει ξεκάθαρα πόσα διαφορετικά συναισθήματα/σκέψεις/δυναμικές μπορεί να υπάρξουν κατά τη διάρκεια ενός τόσο σύντομου και απλού διαλόγου. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να εκτελέσουν αυτές τις ασκήσεις επιλέγοντας διαφορετικά συναισθήματα, διαφορετικούς στόχους που θέλουν να πετύχουν ενίοτε και θα συνειδητοποιήσουν από μόνοι τους τους τρόπους επικοινωνίας που χρησιμοποιούν κάθε φορά. Κάτω από τις οδηγίες του εκπαιδευτή, μπορούν να κληθούν να εντοπίσουν τις διαφορές στη γλώσσα του σώματος κάθε φορά που εκτελούν τη σκηνή, τη διαφορά στον τόνο της φωνής τους, την ταχύτητά τους όταν κινούνται, πώς αντιδρά το σώμα τους, με αποτέλεσμα η άσκηση να οδηγεί σε αυτογνωσία και να αποδεικνύει το πόσο ξεκάθαρα σήματα οδηγούν σε πιο αποτελεσματική επικοινωνία. Μια εξαιρετική άσκηση όχι μόνο για τους ανθρώπους που ασχολούνται με την ερμηνεία αλλά και για όλους όσους την παρακολουθούν και μπορούν να σχολιάσουν ως ανάδραση.

Απόψεις από συμμετέχοντες:

«Οι σκηνές του Schmidt ήταν μια αληθινή αποκάλυψη, αν δεν έχετε κάνει μια τέτοια άσκηση πριν. Όχι μόνο επειδή όλοι καταλαβαίνουμε τη σημασία του κρυφού νοήματος σε έναν απλό

διάλογο, αλλά επειδή μπορούμε να ελέγξουμε τον εαυτό μας και τις επιλογές που κάνουμε στη σκηνή- και τη ζωή. Ποια είναι η πρώτη μας προσέγγιση όταν μας ζητείται να παίξουμε αυτή τη σκηνή; Πού μας πάει πρώτα το μυαλό μας; Παίζουμε τον έξυπνο > Το σέξι; Προτιμάμε να είμαστε το αφεντικό ή ο υπάλληλος; Το πώς δημιουργήθηκαν διαφορετικές ιστορίες εκείνη την ημέρα, ήταν εκπληκτικό. Τι κάνουμε όταν ξαφνικά πρέπει να αυτοσχεδιάσουμε; Ακούμε τον συνεργάτη μας στη σκηνή αλλά και στη ζωή; Πολύ χρήσιμη άσκηση, που εκτός από τις υποκριτικές μας ικανότητες ή την έλλειψη τους- δεν είναι σημαντικό- αποκαλύπτει την πολυπλοκότητα της επικοινωνίας, της ζωής και του εαυτού μας».

«Μου έδειξε πόσο σημαντικές είναι ακόμη και οι μικρές δραστηριότητες όλων των εργαζομένων».

«Έμεινα έκπληκτος με τη δύναμη αυτής της, επιφανειακά μικρής, άσκησης. Τόσα πολλά μπορούν να προκύψουν από αυτό. Η ανάδραση μπορεί με την σειρά της να εξελιχθεί: πώς φτιάξατε τη στρατηγική σας;, μπορέσατε να εκτελέσετε αυτό που σχεδιάσατε;, εάν αλλάξατε τη στρατηγική σας - τι την επηρέασε;, ακολουθήσατε το άλλο άτομο ή οδηγήσατε; ποιος ήταν καλός ακροατής; - πώς το ξέρουμε αυτό; - και τα λοιπά.»

Προτεινόμενες πηγές για αυτοδιδασκαλία:

- "Σκηνές Schmidt" του Keith Johnston. Εφαρμόζοντας δραματουργικά εφέ όπως διαδικασία πάνω/κάτω, ασκήσεις αύξησης και μείωσης.
- Avolio, B. J., Waldman, D. A., & Einstein, W. O. (1988). Μετασχηματιστική ηγεσία σε ένα παιχνίδι προσομοίωσης διαχείρισης: Επίδραση στο τελικό αποτέλεσμα. *Μελέτες Ομάδας & Οργανισμού*, 13: 59-80
- Landry, L., 2019. 8 Essential Leadership Communication Skills | HBS Online - Harvard Business School Online. [σε απευθείας σύνδεση] Business Insights - Ιστολόγιο. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-communication>

Δ2 Άσκηση: «Παιχνίδι Βασιλιά/Βασίλισσας»

Στόχος της άσκησης:

Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση και τις δεξιότητες στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία. Να αφυπνιστούν για τον άπειρο αριθμό τακτικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την άσκηση επιρροής.

Περιγραφή της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής εξηγεί την εργασία λέγοντας: «Ένας από εσάς θα είναι η Βασίλισσα/Βασιλιάς και οι υπόλοιποι θα είναι υπηρέτες που θα προσπαθούν να ευχαριστήσουν τη μεγαλειότητά του/της ώστε να παραμείνετε ζωντανοί. Θα πλησιάζετε ένας προς ένας τη βασίλισσα/βασιλιά προσπαθώντας να τον/την ευχαριστήσετε. Εάν ο Βασιλιάς/Βασίλισσα είναι δυσαρεστημένος, χτυπάει τα δάχτυλά του και ο Υπηρέτης πεθαίνει. Τότε ο επόμενος υπηρέτης μπορεί να κάνει την προσπάθειά του».

Αυτό μπορεί να πάει επ' αόριστο ή όταν υπάρξει ο νικητής. Ο «νικητής» είναι ο υπηρέτης που μένει ζωντανός για περισσότερο χρόνο.

Αφού ανακοινωθεί ο νικητής, ο εκπαιδευτής προτείνει έναν άλλο εθελοντή να παίξει το ρόλο της Βασίλισσας/Βασιλιά.

*Επιλογή: όταν όλοι είναι «νεκροί» ή κανείς δεν έχει ιδέες να προωθήσει, ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει εάν κάποιος από τους υπηρέτες θα ήθελε να έχει μια δεύτερη ευκαιρία και να τον ενθαρρύνει να πλησιάσει τον Βασιλιά/Βασίλισσα για δεύτερη φορά.

Εξοπλισμός:

1 καρέκλα/πολυθρόνα

Το αναμενόμενο αποτέλεσμα θα προκύψει από τη συζήτηση ανάδρασης:

Προς τον ηθοποιό Βασίλισσα/Βασιλιά:

- Πώς ένιωσες ερμηνεύοντας τον ρόλο;
- Τι σας άρεσε/τι δεν σας άρεσε;
- Ποιες στρατηγικές των υπηρέτων λειτούργησαν; Γιατί;
- Πώς θα προσέγγιζες τον εαυτό σου αν ήσουν υπηρέτης; Τι θα σε έπειθε;
- Τώρα, που ανακαλύψατε κάτι για τον εαυτό σας – πού μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες στη δουλειά σας (τη ζωή);

Προς τους ηθοποιούς που ερμηνεύουν τους υπηρέτες:

- Πώς επιλέξατε τις στρατηγικές σας; Με ποιους αιτία κάνατε αυτές τις επιλογές σας;
- Από τις προσεγγίσεις που έγιναν αποδεκτές, ποιες λειτούργησαν καλά;
- Πώς νιώσατε αντιμετωπίζοντας τις αντιδράσεις του βασιλιά/της βασίλισσας;
- Υπάρχουν καταστάσεις εργασίας με τις οποίες μπορείτε να συγκρίνετε αυτήν την εμπειρία;
- Πώς αντιμετωπίζετε τις διαφορές θέσης στην εργασία;
- Ποια είναι τα διδάγματα που αντλήθηκαν και μπορούν να εφαρμοστούν στην «πραγματική ζωή»;

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Περίπου 3-5 λεπτά για κάθε άτομο που προσεγγίζει τον Βασιλιά/Βασίλισσα.
20 λεπτά ολόκληρη σκηνή.

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Είναι μια άσκηση συνειδητοποίησης των ρόλων και του τρόπου με τον οποίο αλλάζει η ίδια η συμπεριφορά με αυτόν τον ρόλο.

Το σημείο εκκίνησης για κάθε καινοτομία είναι οι ανάγκες και οι προσδοκίες. Οι εκπαιδευόμενοι εξασκούνται στο πώς μπορούμε να προσεγγίσουμε τις ανάγκες κάποιου, επομένως αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εκπαιδεύσεις πωλήσεων, σε εκπαιδεύσεις δεξιοτήτων διαπραγμάτευσης.

Προσωπική ανάδραση των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Οι εκπαιδευτές που συμμετείχαν σε αυτή την άσκηση είπαν:

«Βρήκα αυτή την άσκηση ακατάλληλη στην αρχή, αλλά μετά κατάλαβα το πώς η αντίληψη του καθενός για την κατάσταση ελέγχει τη σκέψη και την επικοινωνιακή συμπεριφορά. Αυτό είναι σίγουρα σημαντικό για όλους εκείνους που περιορίζουν τη συμπεριφορά τους που σχετίζεται με το καθεστώς και αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Αυτό ισχύει τόσο για την κατάσταση του διοικητικού επιπέδου όσο και για την αντίληψη της υποτιθέμενης κατώτερης θέσης».

Απόψεις από συμμετέχοντες:

«Με έκανε να συνειδητοποιήσω πόσο σημαντική είναι η γνώση για τις ανάγκες και τις προσδοκίες των άλλων στην επικοινωνία».

«Αυτή η άσκηση ήταν πράγματι λίγο περίεργη, γιατί όταν πραγματικά δεν γνωρίζεις κάποιον και δεν έχεις ιδέα για το τι θα ήθελε ή τι θεωρεί πολύτιμο ή ενδιαφέρον, γίνεται με κάποιο τρόπο κάπως χαοτικό. Επίσης δείχνει τη μεγάλη αλλαγή που βιώνουμε όλοι όταν βρισκόμαστε σε μια θέση κύρους. Ακόμη και σε ένα παιχνίδι, μπορούμε να γίνουμε πολύ πιο αυστηροί και να θεωρούμε τους εαυτούς μας σημαντικούς και απλώς να απορρίπτουμε τα πάντα, να διώχνουμε εύκολα τους ανθρώπους, κάτι που νομίζω ότι πρέπει να είναι τροφή για σκέψη για να πάρουμε μαζί μας στο σπίτι. Πώς η δύναμη μπορεί να μας αλλάξει ακόμα και σε ένα παιχνίδι».

Δ3 Άσκηση: The weekly market(Η εβδομαδιαία αγορά)

Στόχος της άσκησης:

Η εμπειρία του να πείσεις κάποιον. Τι σημαίνει στάση σώματος, εκφράσεις προσώπου, πώς προσεγγίζω κάποιον;

Περιγραφή της άσκησης:

Ο Εκπαιδευτής περιγράφει την κατάσταση σε ένα κατάστημα: "Είναι ένα κατάστημα στην(π.χ. Κολωνία)"

Μια ομάδα ισάριθμων συμμετεχόντων χωρίζεται στην ομάδα Α και στην ομάδα Β. Η ομάδα Α είναι οι λεγόμενοι πωλητές, η ομάδα Β οι πιθανοί επισκέπτες και αγοραστές.

Όλοι έχουν έναν προϋπολογισμό - κάποιον κόβουν χρήματα για τις ανάγκες της άσκησης.

Η ομάδα Α διαλέγει ένα φανταστικό προϊόν και προσπαθεί να το πουλήσει στην Β. Επιτρέπεται να χρησιμοποιούν οποιοδήποτε είδος συνομιλίας για να επιτύχουν τον στόχο να πουλήσουν το προϊόν που προσφέρουν. Οι Β θέλουν απλώς να ρίξουν μια ματιά στο κατάστημα και να μην ξοδέψουν χρήματα. Αλλά μπορούν να αγοράσουν κάτι αν τους πείσει ένας από τους Α. Μετά από 5-10 λεπτά μετρούν ποιος από τους Α έβγαλε τα περισσότερα «χρήματα».

Ποιος ήταν πειστικός;

Γιατί;

Ποιες τεχνικές χρησιμοποιήθηκαν;

Τώρα, οι Α και Β αλλάζουν ρόλους. Όλοι κρατούν τα λεφτά του παιχνιδιού και το έργο ξεκινά ξανά με αλλαγμένους ρόλους.

Ποιος έπεισε τώρα; Άλλαξε κάτι;

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Μία συνεδρία – 25-20 λεπτά

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Ασκήσεις επικοινωνίας, ανταγωνισμού, διεκδίκησης, αποφασιστικότητας

4. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΚΗΝΗΣ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ

Τι είναι μια σκηνή;

Η σκηνή είναι μια σκηνική αναπαράσταση μιας δράσης ή αλληλεπίδρασης επί σκηνής, βασισμένη στο σενάριο ή αυτοσχεδιασμένη. Η σκηνή χρησιμεύει ως ο πυρήνας της κατάρτισης με βάση το θέατρο για την αποσαφήνιση των γεγονότων που αποτελούν αντικείμενο της κατάρτισης και, ως εκ τούτου, ενσωματώνονται σε ένα πρόγραμμα σπουδών ενός κύκλου μαθημάτων κατάρτισης.

Αυτή η άσκηση χρησιμεύει για την προετοιμασία μιας εκπαίδευσης - ο εκπαιδευτής τη χρησιμοποιεί για να αναπτύξει σκηνές για τις συγκεκριμένες ανάγκες μιας εκπαίδευσης

Στόχος της άσκησης:

Να αποκτήσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση και δεξιότητες σε δύσκολες καταστάσεις ασκούμενοι σε εμπειρικές σκηνές και λαμβάνοντας σχόλια για το αποτέλεσμα και τη συμπεριφορά κάποιου και ίσως υποδείξεις ή προτάσεις για να ενεργήσετε ακόμα καλύτερα.

Περιγραφή της άσκησης:

Για να βελτιώσουν την αυτογνωσία και την εργασία με κάμερα, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει αρχικά να γράψουν μια πλοκή και μια ιστορία για μια δύσκολη κατάσταση, π.χ. μια επερχόμενη παρουσίαση ή βιντεοκλήση. Για αυτό θα πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να ορίσουν

- Ποιο είναι το θέμα της σκηνής
- Ποιοί είναι οι χαρακτήρες?
- Τι είναι αυτό που θέλουν οι χαρακτήρες στη σκηνή;
- Τι είδους σχέση έχουν οι χαρακτήρες μεταξύ τους;
- Που είμαστε?
- Τι κάνουν οι χαρακτήρες σωματικά στην αρχή της σκηνής;
- Ποια είναι η πλοκή της σκηνής;
- Ποια είναι η κύρια διαμάχη στη σκηνή;
- Πώς ξεκινά η σκηνή;
- Πότε αρχίζει η διαμάχη; Και πως?
- Υπάρχει κάποια καμπή;
- Πώς τελειώνει η σκηνή;
- Στο τέλος, δίνεται κάποια λύση; Ή μια ερώτηση;
- Τι θέλετε να πετύχετε λέγοντας αυτή την ιστορία;

– Ποια είναι η χρονική σειρά της σκηνής;

Μετά από αυτό, γίνεται επίσης γνωστό τι είδους σκηνικά στηρίγματα χρειάζονται για τη σκηνή. Για να παιχθεί τη σκηνή, χρειάζεται ένα ήσυχο, χωρίς ενοχλήσεις δωμάτιο/χώρος.

Μετά από αυτή την προετοιμασία, παίζονται οι μεμονωμένες σκηνές με προετοιμασμένα θέματα. Ιδανικά, καταγράφονται από κάμερα, για να μπορούν να τα ξανα κοιτάξουμε όλοι μαζί μετά. Στη συνέχεια, ο σχολιασμός από την ομάδα και τον εκπαιδευτή είναι πολύ σημαντική. Βοηθά τον εκπαιδευόμενο να σκεφτεί τον τρόπο που συμπεριφέρεται και την εντύπωση που παράγει. Στην ιδανική περίπτωση, οι σκηνές ξαναπαιζονται, έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να εμπλουτίσουν τις υποδείξεις που έλαβαν για περαιτέρω βελτίωση.

Για την ανάδραση βίντεο, απαιτείται κάμερα, μικρόφωνο και δυνατότητα να κοιτάξετε μαζί την εγγεγραμμένη σκηνή (π.χ. μεγάλη οθόνη, αναμεταδότη, σύστημα ήχου).

Εκτιμώμενη διάρκεια της άσκησης:

Η διάρκεια εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον αριθμό των εκπαιδευομένων και τη διάρκεια των σκηνών. Είναι χρήσιμο να δίνετε στις σκηνές ένα χρονικό όριο, π.χ. 5 λεπτά. Εάν είναι δυνατή η ανάδραση βίντεο, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι όλοι μαζί βλέπουν ξανά τη σκηνή και σχολιάζουν στη συνέχεια αυτό που είδαν, κάτι που χρειάζεται πολύ χρόνο.

Δυνατότητα μεταφοράς της άσκησης:

Κάθε απαιτητική κατάσταση μπορεί να προετοιμαστεί και να «εξασκηθεί» πραγματοποιώντας τη σε ένα ασφαλές περιβάλλον εκπαίδευσης και λαμβάνοντας ατομικά σχόλια για βελτίωση υποστηρίζοντας τους ανθρώπους.

Προσωπικές σκέψεις των εκπαιδευομένων για αυτή την άσκηση

Για να μεταφερθεί στην καθημερινή ζωή, η άσκηση δείχνει ότι ο καθένας θα πρέπει να αποσαφηνίζει την απαιτητική σκηνή με κάθε λεπτομέρεια, κάτι που είναι δυσκολότερο από ό,τι μπορεί να σκεφτεί κανείς. Επιπλέον, πρέπει να είμαστε ανοιχτοί σε σχόλια και κριτική που μερικές φορές είναι σκληρή. Όλες οι σκηνές δείχνουν κατά κάποιον τρόπο τις προσωπικότητες και τον τρόπο που οι εκπαιδευόμενοι αντιλαμβάνονται τα πράγματα και τις επιλογές που κάνουν στη σκηνή και στην πραγματική ζωή. Έτσι, αυτό, μπορεί να είναι μια πολύ χρήσιμη και εντυπωσιακή ατομική συνολική εμπειρία μάθησης και αποκάλυψης.



Προτεινόμενες πηγές για αυτοδιδασκαλία

Johnstone, Keith, 2018: Αυτοσχεδιασμός: Ο αυτοσχεδιασμός και το θέατρο, Bloomsbury, 2018
Johnstone, Keith, 2014: Ο αυτοσχεδιασμός για αφηγητές, Bloomsbury, 2014
Stengl, I. , Strauch, T., 1996: Φωνή και Άτομο, Klett-Cotta, 1996

5. ΓΕΝΙΚΟΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ "ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ"

Ο αναστοχασμός και η ανατροφοδότηση ως σημαντικό μέρος του προγράμματος σπουδών!

Η εισαγωγή θεατρικών μεθόδων και ασκήσεων σε ένα πρόγραμμα σπουδών κατάρτισης έχει ως στόχο την ενίσχυση της "μάθησης" των συμμετεχόντων. Αυτό είναι εφικτό μέσω της δημιουργίας ενός ποικίλου συνόλου καταστάσεων με άμεση δράση, δημιουργώντας άμεση εμπειρία, αισθήσεις, συναισθήματα, "στιγμές heureka", που σχετίζονται με τους στόχους της κατάρτισης. Αυτός ο τύπος μάθησης μπορεί να θεωρηθεί ως ειδική έκφραση της έννοιας της "βιωματικής μάθησης" (Raelin 2008).

Η βιωματική μάθηση αξιώνει την αξία ενός "πλήρους κύκλου μάθησης", που περιλαμβάνει "συγκεκριμένη εμπειρία" (1), ακολουθούμενη από "αναστοχαστική παρατήρηση" (2), "αφηρημένη εννοιολόγηση" (3) και "ενεργό πειραματισμό" (4), που οδηγεί στην έναρξη ενός νέου κύκλου με διαφορετική στάση και ικανότητες. Τα βήματα (1) και (2) μπορούν συνήθως να ολοκληρωθούν σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και οδηγούν στον προσδιορισμό για μια διαδικασία των βημάτων (3) και (4) για τη μεταφορά των αποκτηθέντων γνώσεων στη διαφορετική κατάσταση εντός της επιχείρησης, συμπεριλαμβανομένων των προσπαθειών για την αλλαγή των υφιστάμενων διαδικασιών ή δομών για την επίτευξη ενός εξελικτικού στόχου (βήματα 3 και 4).

Η έννοια αυτή υλοποιείται στο πρόγραμμα σπουδών με τη συμπερίληψη γύρων αναστοχασμού από τους συμμετέχοντες σε σύντομη μορφή για κάθε άσκηση (βλ. αντίστοιχες ενότητες στα προηγούμενα κεφάλαια) και με έναν τελικό αναστοχασμό "της ημέρας", στον οποίο μοιράζονται, συλλέγονται και αξιολογούνται σημαντικά αποτελέσματα που σχετίζονται με τον γενικό στόχο του μαθήματος.

Οι αναστοχασμοί των διαφόρων ημερών κατά τη διάρκεια του LTTA αποδείχθηκαν υψηλής αξίας για (1) την κατανόηση της συνολικής έννοιας του εκπαιδευτικού προγράμματος και της αλληλεξάρτησης των διαφόρων στοιχείων και (2) την ανάπτυξη μιας σαφούς εικόνας για το πώς να μεταφερθούν οι προσωπικές εμπειρίες ως συμμετέχοντες σε στοχευμένες εκπαιδευτικές ενότητες για τα αντίστοιχα περιβάλλοντα και τις εταιρείες "στο σπίτι". Περιελάμβαναν τις ακόλουθες υποδειγματικές αναμνήσεις και διαπιστώσεις:

Σημασία της ανάπτυξης απλών και σαφών επιλογών για τη μετάφραση της προσωπικής εμπειρίας σε διδακτικά βίντεο που καταφέρνουν να επικοινωνήσουν την αξία μιας άσκησης. Μεταφορές και εμπειρίες με προσανατολισμό στο σώμα μπορούν εύκολα να μεταφραστούν σε διαδικασίες και δομές που συναντώνται στις εταιρείες και, καθώς αποτελούν εστίαση της THENOVA, σε διαδικασίες αλλαγής και καινοτομίας. Παραδείγματα: εστίαση, ευελιξία, έλλειψη αναπνοής, απώλεια επαφής με το έδαφος, εκτίναξη της ισορροπίας.

Πολλά παιχνίδια και ασκήσεις προσφέρουν την εμπειρία της ντροπής ή της ευθύνης όταν συμβαίνουν λάθη και σπασίματα, κάτι που συμβαίνει συχνά όταν οι εταιρείες δοκιμάζουν νέους τρόπους. Ήταν μια σημαντική εμπειρία για την ανάπτυξη μιας στάσης ανοχής στα λάθη, ακόμη και για επιπλέον διασκέδαση όταν συμβαίνουν "λάθη". Κατά τον αναστοχασμό, συχνά παράγουν την πιο πολύτιμη μάθηση.

Η επικοινωνία γίνεται σαφής και η συνεργασία ευκολότερη όταν τα επικοινωνούμενα στοιχεία όπως οι προτάσεις και οι ιστορίες ("bytes") γίνονται μικρότερα. Μια τυπική ανατροφοδότηση από τον διευθυντή: "Γίνε πιο ηλίθιος! Κρατήστε το απλό!"

Η δύναμη της ενεργοποίησης του σώματος για την παραγωγή ενέργειας σε μια ολόκληρη ομάδα θεωρήθηκε σαφώς ως δυνατότητα υποστήριξης δύσκολων και πολύπλοκων εσωτερικών διεργασιών ("Πάντα να ζεσταίνεσαι!"). Η αξία της "αναπνοής" συζητήθηκε στο πλαίσιο της ευελιξίας μιας εταιρείας (πρόταση του διευθυντή: "Μην σταματάτε να αναπνέετε!").

Ανακαλύφθηκαν πολλές ομοιότητες μεταξύ ασκήσεων και καθημερινών διαδικασιών που θα μπορούσαν να βρουν περαιτέρω χρήση σε σκηνές και μετασχηματιστική υποκριτική. Παράδειγμα: το να πετάς μια μπάλα χωρίς να κοιτάς ένα άτομο είναι παρόμοιο με την αποστολή ενός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Ο ίδιος ο αναστοχασμός αναγνωρίστηκε σύντομα ως "συγκομιδή των καρπών της δουλειάς μιας ημέρας" και ως απαραίτητη προϋπόθεση για να υπάρξει εταιρική μάθηση.

Όταν συμπεριλήφθηκαν πιο σύνθετες σκηνές, έγινε σαφές ότι ο κίνδυνος παρανόησης και μη συμμόρφωσης με τις προσδοκίες μιας εταιρείας αυξανόταν. Μια περίπτωση από τον προβληματισμό: "Ξεκινήστε με μια εταιρεία/ομάδα που είναι κάπως εξοικειωμένη με αυτή την εμπειρία. Μην εισέρχεστε σε μια νέα αγορά με ένα νέο προϊόν".

Μην σταματάτε μια άσκηση και συνεχίζετε χωρίς πραγματική επιτυχία (και μάθηση) για την ομάδα. Αν βρεθείτε σε αδιέξοδο, σταματήστε, προβληματιστείτε, αναπτύξτε εναλλακτικές λύσεις με μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας.

Βρείτε μεθόδους για να κάνετε τους γύρους αναστοχασμού ακριβείς και γρήγορους. Δεν είναι όλοι σε θέση να παραμείνουν προσεκτικοί και να "μαζέψουν" ακόμη και τα χαμηλά κρεμασμένα φρούτα.

Σε έναν τελικό προβληματισμό, αποτυπώθηκε η καταλληλότητα των διαφορετικών τύπων ασκήσεων για διαφορετικούς τύπους εταιρειών και καταστάσεων. Θα έπρεπε να επιλεγούν οι ασκήσεις; Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στις ασκήσεις "σώματος". Από τη μία πλευρά, οι συμμετέχοντες βίωσαν την υψηλή και άμεση αξία και τη δυνατότητα μεταφοράς σε εικόνες για καταστάσεις και διαδικασίες εταιρειών ("Ποιο θα ήταν το σώμα μιας εταιρείας; Ποιος θα ενσωμάτωνε ποιο μέρος;"), από την άλλη πλευρά, η εργασία με το σώμα μπορεί να προκαλέσει υψηλό στρες στους συμμετέχοντες και στις ομάδες που δεν έχουν συνηθίσει να "αφήνονται ελεύθεροι". Όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι θα πρέπει να συμπεριληφθούν επαγγελματίες εκπαιδευτές (ηθοποιοί!) για να εξασφαλιστεί η απαραίτητη ευαισθητοποίηση και το ασφαλές περιβάλλον για όλους.

Αναφορά: Joe Raelin (2008): Work-based Learning: Γέφυρα γνώσης και δράσης στο χώρο εργασίας. John Wiley & Sons

6. ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

Επισκόπηση των διακρατικών δραστηριοτήτων μάθησης, διδασκαλίας ή κατάρτισης (LTTA)

Το LTTA ήταν αναπόσπαστο μέρος του έργου THENOVA και εξυπηρετούσε διάφορους σκοπούς:

Πρώτον, η δραστηριότητα αυτή αποσκοπούσε στο να δώσει τη δυνατότητα σε επιλεγμένους συμμετέχοντες από ιδρύματα-εταίρους της THENOVA να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν τις δικές τους εκπαιδευτικές συνεδρίες για το προσωπικό των ΜΜΕ χρησιμοποιώντας μια μεγάλη ποικιλία μεθόδων που βασίζονται στο θέατρο. Έτσι, η δραστηριότητα αυτή μπορεί επίσης να ονομαστεί "εκπαίδευση του εκπαιδευτή".

Δεύτερον, το LTTA επέτρεψε την επικύρωση του προγράμματος κατάρτισης με βάση το θέατρο για εκπαιδευτές ΜΜΕ.

Με άλλα λόγια, κατά τη διάρκεια του LTTA όλες οι ασκήσεις και οι γύροι ανατροφοδότησης, οι οποίοι περιγράφονται στο παρόν έγγραφο, εξασκήθηκαν σε ασφαλές περιβάλλον με 12 συμμετέχοντες (εκπαιδευτές ΜΜΕ), οι οποίοι καθοδηγήθηκαν από τους επαγγελματίες καλλιτέχνες (εκπαιδευτές) του δικτύου Rhenania (Κολωνία, Γερμανία), και συγκεκριμένα:

Signe Zurmühlen,
Gregor Weber,
Frank Baumstark.

Τα σχετικά αποτελέσματα του LTTA ήταν: - Η συμμετοχή των μαθητών στο εργαστήριο ήταν πολύ σημαντική:

Οι συμμετέχοντες/εκπαιδευτές του LTTA απέκτησαν πρακτικές δεξιότητες για να αναπτύξουν τις δικές τους εκπαιδευτικές συνεδρίες με βάση το θέατρο,

Επιβεβαιώθηκε η ποιότητα, η βιωσιμότητα και η καινοτομία του παρόντος προγράμματος κατάρτισης για εκπαιδευτές ΜΜΕ που σχεδιάστηκε από τους εταίρους της THENOVA και, ως εκ τούτου, θα μπορούσε να προταθεί για περαιτέρω προσαρμογή και (επανα)χρήση.

Γενικό πλαίσιο LTTA:

Διάρκεια: (από τις 09:00 έως τις 17:00),

Τρόπος παράδοσης: πρόσωπο με πρόσωπο,

Χώρος διεξαγωγής: δια ζώσης: Κολωνία (Γερμανία), Kunsthaus Rhenania και Theater Metropol.

Παρακάτω παρουσιάζεται η δομή του 5ήμερου LTTA, η οποία μπορεί να είναι χρήσιμη για τους εκπαιδευτικούς παρόχους που ενδιαφέρονται να συμπεριλάβουν στο χαρτοφυλάκιό τους την κατάρτιση εκπαιδευτών για ΜΜΕ:

Πρωί, ώρες 9:00 – 12:30

Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5
Θέμα της ημέρας: επικοινωνία	Θέμα της ημέρας: Προσωπικό κίνητρο	Θέμα της ημέρας: Αυτογνωσία και εργασία με κάμερα	Θέμα της ημέρας: Διαχείριση Καινοτομίας	Θέμα της ημέρας: Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος
Εισαγωγή	Καλωσόρισμα	Καλωσόρισμα	Καλωσόρισμα	Καλωσόρισμα
ασκήσεις βασικής επίγνωσης του σώματος (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Α)	ασκήσεις βασικής επίγνωσης του σώματος (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Α)	Φωνητικές ασκήσεις (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Β)	ασκήσεις φωνητικής και ομαδικής επίγνωσης (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Β)	Επιλογή αγαπημένων ασκήσεων
ασκήσεις για την ομαδική επίγνωση (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Α)	ασκήσεις για την ομαδική επίγνωση (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Α)	σκηές αυτό-σχεδιασμού που βασίζονται σε τυχαία επιλεγμένες σημειώσεις	αυτοσχ: αναπαραγωγή σκηνών σε ομάδες των δύο που βασίζονται σε ένα αντικείμενο	Φωνητικές ασκήσεις (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Β)
Βασικές ασκήσεις φωνητικής (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Β)	Βασικές ασκήσεις φωνητικής (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Β)	αυτοσχ: αφήγηση μιας ιστορίας βασισμένη μια σε εικόνα και απάντηση σε ερωτήσεις του κοινού	αυτοσχ: αφήγηση ιστορίας με χειρονομίες που γίνονται από κάποιον άλλο	Το weekly market (Το εβδομαδιαίο κατάστημα) (□ Κεφάλαιο 3, Ασκήσεις Δ)
Ανάδραση στις ασκήσεις (□ Κεφάλαιο 5)	Μιλώντας σε Gibberish (□ Κεφάλαιο 4)	αυτοσχεδιασμός: επιλέξτε ένα ζώο και κινήθειτε όπως αυτό	Θέατρο αυτό-σχεδιασμού με θέμα το «Αυτό-κίνητρο»	αυτοσχ: Το παραμύθι
	Το παιχνίδι Βασιλιάς / Βασίλισσα (□ Κεφάλαιο 4)			Παράλληλη εκδήλωση: Εμπειρία ραντεβού στα τυφλά

Διάλειμμα για μεσημεριανό

Απόγευμα, ώρες 14 - 17

Συζήτηση και συλλογισμός	Συζήτηση / συλλογισμός: Πώς οι ασκήσεις υποστηρίζουν τους στόχους του έργου (□Κεφάλαιο 5)	Αναπαραγωγή των σκηνών σε προετοιμασμένα θέματα: Επικοινωνία Προσωπικό κίνητρο Αυτογνωσία Διαχείριση Καινοτομίας Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και ανάδραση (□Κεφάλαιο 4)	Βελτίωση και περαιτέρω ανάπτυξη των σκηνών: συγγραφή της πλοκής και του σεναρίου και αναπαραγωγή των σκηνών σε προετοιμασμένα θέματα, ανάδραση (□Κεφάλαιο 4)	Βελτίωση: συγγραφή της πλοκής και του σεναρίου και καταγραφή των σκηνών σε διαφορετικές λήψεις (□Κεφάλαιο 4)
Παίξιμο σκηνών αυτοσχεδιασμού με βάση τις "σκηνές του Schmidt" (□Κεφάλαιο 4)	αυτοσχ: αφήγηση και επανάληψη ιστορίας, ανάδραση	Ανάδραση των ασκήσεων και της ημέρας (□Κεφάλαιο 5)		
Ομαδική άσκηση επίγνωσης "Machine Building"	Θέατρο αυτό-σχεδιασμού: συζήτηση με έναν φίλο, σχόλια			
Ανάδραση των ασκήσεων και της ημέρας (□Κεφάλαιο 5)	Ανάδραση των ασκήσεων και της ημέρας (□Κεφάλαιο 5)			