STORYTELLING

Compartir informació de manera atraient

SESSIÓ 2

QUÈ FAREM EN AQUEST CURS?

El PROPÒSIT DEL CURS és practicar tècniques per explicar històries que m'ajudin a aconseguir la receptivitat de qui m'escolta i exposar els meus missatges de forma

atraient.

COM HO FAREM?

Practicarem:

- Explicar Històries
- Connexió amb el públic
- El meu estil comunicatiu

LES TRES HABILITATS

1) HISTÒRIES

- Pautes per explicar històries.
- Eines per atraure l'atenció: El "Hook" i el "Visual Thinking".

2) CONNEXIÓ

- Gestió de la por escènica.
- Veracitat i autenticitat.

3) COMUNICACIÓ

- El meu estil reactiu i proactiu.
- Tècniques vocals i corporals.

PRACTIQUEM EL HOOK/VISUAL THINKING



Kintsugi



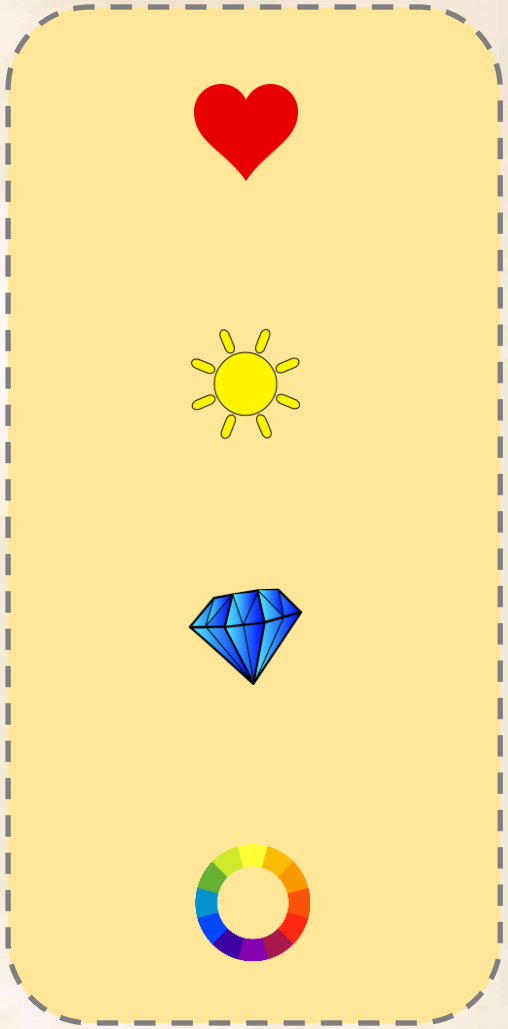
Gerardo

Schmedling

“ACEPTOLOGÍA”

“La vida no ens dona el que volem, ens dona el que necessitem.”

PRACTIQUEM EL HOOK/VISUAL THINKING



Exercici Guió

Imagina que t'han demanat fer una ponència sobre algun dels temes que et mostrarem a continuació. **Quin escolliries?**

Estructura en un **Guió Base**, el **missatge** que voldràs compartir amb l'audiència en una presentació breu de **3 minuts**.

UN REFERENT HISTÒRIC DE STORYTELLING

DISCURS DE STEVE JOBS REFERENT INSPIRACIÓ STORYTELLING

https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg&t=11s

Escull un tema

La Soledat

El veritable Amor

Resiliència

L'amistat Autèntica

EXPLICAR HISTÒRIES

Pautes per explicar històries

Eines per atraure l'atenció

CONNEXIÓ AMB EL PÚBLIC

Gestió de la por escènica

Veracitat i Autenticitat

GESTIÓ DE LA POR ESCÈNICA

EINES COGNITIVES
Revisar el sistema de creences

EINES FÍSIQUES
Respiració conscient
Entrenament del focus

EINES EMOCIONALS
Entrenament actoral
Veracitat i Autenticitat

EINES COGNITIVES

Revisar el sistema de creences

Per què ho visc amb entusiasme i no amb por?

- No és la primera vegada que ho faig *(Pràctica)*
- Confio en les meves capacitats *(Autoestima)*
- Hi ha una preparació *(Esforç per agradar)*
- He après a relativitzar *(importància justa, no és una situació perillosa)*
- Tinc un propòsit general clar *(Ser feliç)*
- Tinc un propòsit específic clar *(Gaudir de l'experiència)*
- Comprenc el valor de l'error *(Necessari per millorar)*
- Tinc clar el "Principi de responsabilitat" *(Jo faig el millor que sé i puc, si a algú no li agrada, potser està fora de la meva responsabilitat)*

EINES FÍSIQUES

Respiració conscient: Entrenament del focus

EINES EMOCIONALS

Entrenament actoral/Veracitat i Autenticitat

EINES EMOCIONALS

Entrenament actoral/Veracitat i Autenticitat

DINÀMICA “CARISMA”

1. QUÈ ÉS EL CARISMA?
2. ES NEIX AMB CARISMA? ES POT DESENVOLUPAR?
3. QUINES CARACTERÍSTIQUES TENEN LES PERSONES CARISMÀTIQUES?
4. QUI TÉ CARISMA? MODELS CARISMÀTICS.

CARISMA

KARIS: GRÀCIA NATURAL

CARISMA

Capacitat natural per atraure, fascinar i crear un vincle amb els altres

CARISMA

És un fet que algunes persones neixen amb dots per atraure als altres. Amb els anys, la madurès i l'aprenentatge EL CARISMA es pot desenvolupar.

CARISMA

Característiques d'una persona carismàtica:

1. No tenir por de mostrar-nos tal i com som.

2. Hi ha alguna cosa que sobresurt i capta l'atenció: el meu físic, la meva intel·ligència i la meva personalitat.

3. Està còmode exposant-se als altres.

COM DESENVOLUPAR EL CARISMA?

COM DESENVOLUPAR EL CARISMA

- ***Confiança amb nosaltres:*** *“Faig el millor que sé i puc equivocar-me perquè és la manera de poder aprendre”*
- ***Absència de por:*** *donar la importància justa al que puguin pensar els altres de mi “M’importa però no m’afecta”*
- ***Desenvolupant més presència:*** *consciència corporal, la postura, la veu harmònica, la gestualitat relaxada (Tècniques que entrenen els actors/actrius)*

COM DESENVOLUPAR EL CARISMA

Disminuint els meus nivells de reactivitat i necessitats de l'Instint (desconnectant la Ment inferior) aconsegueixo actuar des de la Ment Superior, aleshores sóc capaç de mostrar als altres l'amor cap a mi mateix. Una persona que s'estima desperta l'admiració i el respecte dels altres.

CARISMA ARTIFICIAL

PRINCIPI DEL HUNDICAP:

El consum ostentós i les exhibicions cridaneres van evolucionar com a formes d'assenyalar abundància de recursos, estatus social i aptitud genètica.

En animals un exemple seria la cua d'un Pavó real (un desgast de recursos per tal d'aconseguir més interès i admiració).

"Els vehicles de luxe"

"Mostrar molts títols"

CARISMA AUTÈNTIC

Com s'aconsegueix atraure als altres d'una manera autèntica?

CARISMA AUTÈNTIC

La teoria oposada a la del handicap es basa en la idea que l'acceptació de les característiques negatives pot ser una font de força i empoderament, en lloc d'una font de debilitat. Es tracta d'abraçar la pròpia autenticitat i no dependre de l'aprovació externa per sentir-se valuós.

PRINCIPI D'HUMILITAT

Acceptar i compartir sense por ni vergonya els fracassos, les debilitats i els errors.

MODELS CARISMÀTICS

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

www.elcastellinterior.cat