STORYTELLING

Compartir informació de manera atraient

SESSIÓ 3

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

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

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.

ESTILS DE COMUNICACIÓ:

COMUNICACIÓ REACTIVA
DEFENSIVA EVITATIVA

- Passiva absent: “no m’importa”
- Passiva present (tímides): “no sé com fer-ho”

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA NEUTRAL

- Activa justa: Llenguatge pausat, pacífic.

COMUNICACIÓ REACTIVA
DEFENSIVA ATACANT

- Passiva agressiva: llenguatge amenaçant i gest positiu
- Ofensiva: llenguatge i gest amenaçant

COMUNICACIÓ PROACTIVA
ACTIVA IMPLICADA

- Activa Passional: llenguatge constructiu, gest entusiasmat.

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL RESPECTUOSA

EMISOR: VEU I COS

VEU:

1. TO

Agut- emocional

Greu- racional

2. VOLUM

Alt- cridat reactiu dominant

Baix- contingut reactiu, por

3. RITME

Ràpid- ansietat

Pausat- tranquil·litat

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL RESPECTUOSA

COS:

1. GESTUALITAT

Expressiva

Continguda

2. MIRADA

Relaxada

Tensa

Absent

3. POSICIÓ CORPORAL

Oberta

Tancada

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL PROACTIVA

La VEU que afavoreix la recepció del missatge:

- Utilitzar un to de veu HARMÒNIC, un VOLUM adequat, un RITME pausat.

- Articular perquè sigui entenedor.

- Emfatitzar per millorar l'atenció.

LA COMUNICACIÓ NO VERBAL PROACTIVA

L'expressió del COS que afavoreix la recepció del missatge:

- La gestualitat és neutra, tranquil·la i oberta

- La mirada és relaxada i sostinguda

- La posició del cos és oberta i activa

EXPLICAR HISTÒRIES

Pautes per explicar històries

Eines per atraure l'atenció

EXPLICAR HISTÒRIES

PAUTES PER EXPLICAR HISTÒRIES

1. EL GUIÓ BASE
2. EL VIATGE DE L'HEROI

EXPLICAR HISTÒRIES

EL VIATGE DE L'HEROI

1. La crida de l'aventura. Inici de l'aventura, un repte trenca la monotonia i situa a l'heroi davant els riscos.
2. El mentor. És l'aparició d'algú o alguna cosa que serà la inspiració del nostre protagonista.
3. El ventre de la Belena: El moment en què s'adona del que realment li dificulta afrontar el repte.
4. L'Odissea. L'heroi s'enfronta al seu malson més temut per afrontar el repte.
5. La recompensa. Finalment arriba el tresor, un elixir o una persona d'especial importància per a la missió.
6. El camí de tornada. Per última vegada es posarà en perill la seva empresa, la victòria final.
7. Tornada amb l'elixir. El protagonista torna al seu món convertit en heroi i amb algun elixir o tresor vital per a la seva comunitat.

EXPLICAR HISTÒRIES

EL VIATGE DE L'HEROI

Vídeo del psicòleg Àlex Rovira: clica el següent (enllaç)

Dissenya el teu viatge de l'heroi a partir d'una experiència personal

EL MEU VIATGE DE L'HEROI

DiActors

Una nova forma d'actuar

EL MEU VIATGE DE L'HEROI

1. La crida de l'aventura. Acceptant la meva funció com a formadora i gaudint-la segueix havent una necessitat de connexió amb el món artístic. Acaba la meva col·laboració amb l'escola de teatre i sorgeix la necessitat de fer alguna cosa.

2. El mentor. Una companya del món artístic em demana que l'ajudi durant la seva baixa maternal a acompanyar a actors per entrar en el món professional.

3. El ventre de la Belena: la meva amiga torna de la baixa maternal i vol recuperar tots els seus actors. No sé què fer, em plantejo realment la meva missió, què estic buscant, què necessito, què vull, m'agradaria a ajudar a actrius que com jo es van trobar portes tancades i no sabien obrir-les.

4. L'Odissea. A punt de perdre la motivació decideixo muntar una agència d'actors que busca càstings. https://www.diactors.com/

5. La recompensa. En la cerca de càstings connecto amb directors i directores de càsting que em recorden i que m'animen a que jo també torni a actuar, tornar a afrontar la gestió emocional que suposa afrontar càstings.

6. El camí de tornada. Hi ha el perill de competir amb els meva pròpia cartera d'actors i actrius si fos el cas que a mi em sortís alguna oportunitat de feina. I he pensat en no fer res i fins i tot deixar l'agència.

7. Tornada amb l'elixir. Me n'adono que sempre he estat pendent més de la felicitat dels altres que la meva i que ha arribat el moment de fer el que realment em vingui de gust. Ara mateix estic pensant en posar-me com actriu també a l'agència amb un nou nom artístic: NÚRIA MARTÍNEZ.

EXPLICAR HISTÒRIES

PREPARACIÓ ÚLTIMA DINÀMICA “MONÒLEG”

Exposa d’una manera divertida alguna de les teves limitacions. Pot ser una limitació física, emocional o mental.

Pots seguir el guió que et proposo:

1. ***Escull el tema principal del guió que vols escriure***
2. ***Escull el títol del Monòleg (ho pots fer al final també)***
3. ***Fes una presentació divertida de tu i la teva limitació.***
4. ***Estructura la teva limitació a partir de tres aspectes de la teva vida on es pot veure reflectida la teva limitació.***
5. ***Troba possibles solucions divertides per superar aquesta limitació (tant absurdes o impossibles com et sembli)***
6. ***Pensa en preguntes que t’ajudin a interactuar amb el públic.***
7. ***Troba la manera de concloure el monòleg a partir d’alguna revelació que hagis descobert després d’haver compartit l’experiència de posar de manifest la limitació a través de l’escriptura i escenificació del monòleg.***

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.

“Els vehicles de luxe”

“Mostrar molts títols”

“Homes i dones musculats”

CARISMA AUTÈNTIC

PRINCIPI D'HUMILITAT

Acceptar i compartir sense por ni vergonya els fracassos, les debilitats i els errors sense dependre de l'aprovació externa per sentir-se valuós.

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

marserra@elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

www.elcastellinterior.cat