Presentacions en línia

Per a la millora de la comunicació

SESSIÓ 2

Qui soc



MAR SERRA

- Formadora i Psicòloga.
- Actriu, dramaturga, directora.



- El meu rol com a formadora és un KAIROS= D'UN ERROR APAREIX UNA OPORTUNITAT DE DESENVOLUPAMENT.
- Actriu sense popularitat que pot dedicar-se a la formació.

El Castell Interior



Mar Serra



Hector Campoy

El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

QUÈ FAREM EN AQUEST CURS?

Practicar les habilitats de l'oratòria que m'ajudaran a exposar els meus missatges de forma

Creïble, Clara i Connectada.

(Les 3 C)

PER QUÈ HO FAREM?

El propòsit del curs és desenvolupar les habilitats per

GAUDIR de les nostres presentacions en línia.

COM HO FAREM?

Practicarem tres habilitats

Habilitats d'expressió

Habilitats de contingut

Gestió de les emocions

LES TRES HABILITATS

1) HABILITATS D'EXPRESSIÓ

- La veu: vocalització, articulació, entonació.
- El cos: la postura, la presència i la gestualitat.

2) HABILITATS DE CONTINGUT

- El guió base.
- El "Hook".
- "Visual Thinking".

3) GESTIÓ EMOCIONAL

- Gestió de la por escènica.
- Tècniques de concentració i focalització.

I vosaltres, qui sou?

Què voleu millorar?



L'ORATÒRIA D'ARISTÒTIL

Segons el filòsof grec, hi ha tres aspectes que afavoreixen que el públic prengui atenció a l'orador i trobi la comoditat per escoltar-lo, de manera que obri els seus sentits i la seva ment de forma receptiva al missatge que porta l'orador.

L'ORATÒRIA D'ARISTÒTIL

ETHOS

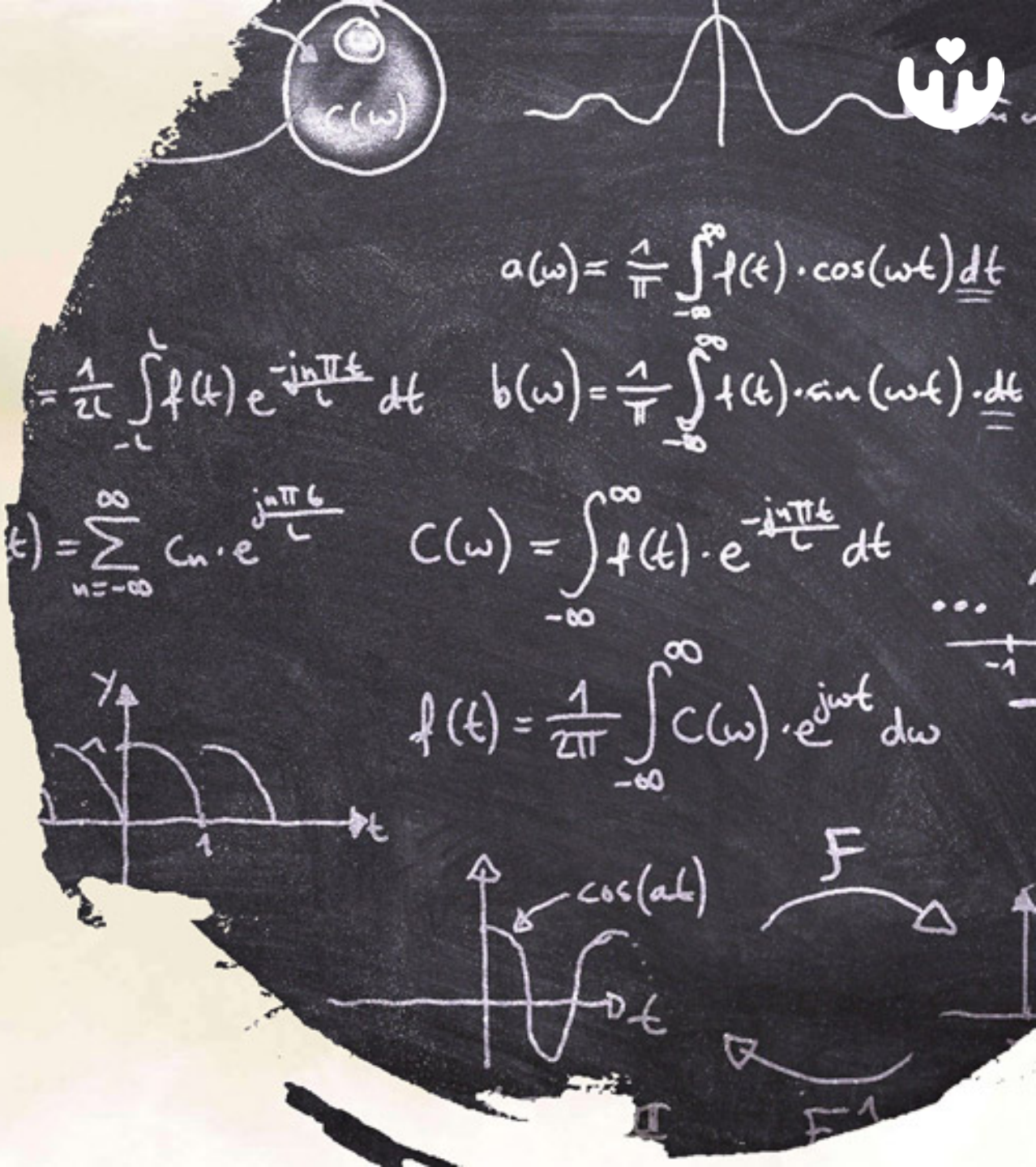
Aquest aspecte fa referència a la confiança que transmet la persona que s'està comunicant. La nostra presència, la veu, la gestualitat, la manera còmode i espontània de moure'ns i la manera d'estructurar el nostre missatge seran aspectes claus per ser creïbles.



L'ORATÒRIA D'ARISTÒTIL

LOGOS

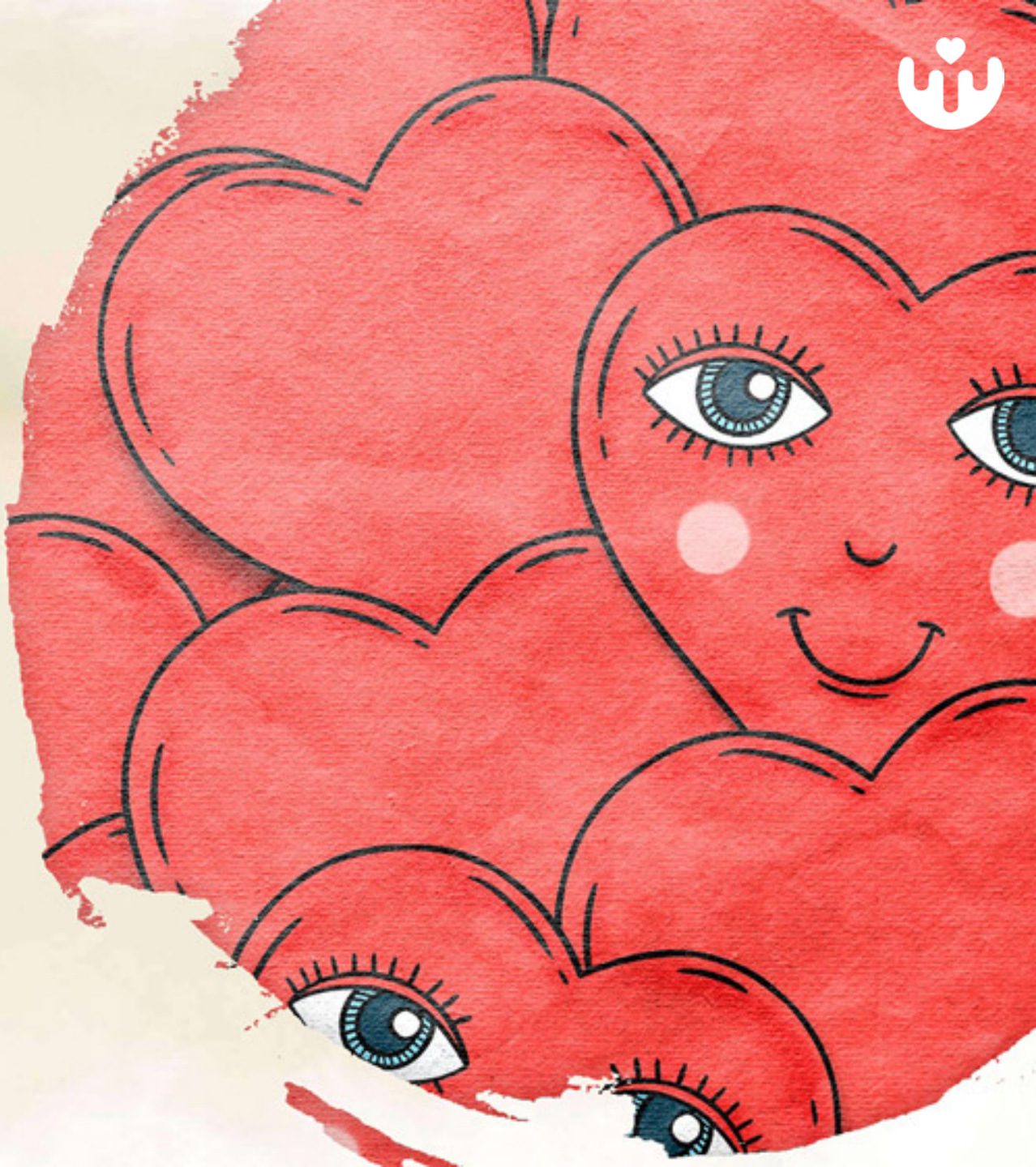
Aquest aspecte té a veure amb la capacitat de donar-li credibilitat als arguments per la lògica de l'explicació i la quantitat de dades que reforcen allò que comunica l'orador.



L'ORATÒRIA D'ARISTÒTIL

PATHOS

Aquest aspecte té a veure amb la capacitat de l'orador de connectar emocionalment amb qui es comunica. Aquesta habilitat s'aconsegueix amb l'entusiasme per transmetre el missatge, la tranquil·litat, la mirada i, sobretot, amb els exemples vivencials de la persona respecte el missatge que està comunicant.



ORATÒRIA

Lligant conceptes

ORATÒRIA

Creïble

Clar

Connectat

ORATÒRIA

Creïble

ETHOS

Clar

LOGOS

Connectat

PATHOS

ORATÒRIA

Creïble

ETHOS

Habilitats d'Expressió

Clar

LOGOS

Habilitats de Contingut

Connectat

PATHOS

Gestió Emocional

ORATÒRIA

Creïble

Clar

Connectat

ETHOS

LOGOS

PATHOS

Habilitats d'Expressió

Habilitats de Contingut

Gestió Emocional

PROPÒSIT DE LA SESSIÓ 2

Treballar les habilitats d'expressió per afavorir el propòsit del curs.

Quin és?

Gaudir de l'experiència de realitzar una presentació en línia, millorant aquelles habilitats que m'ajuden a exposar els meus missatges de forma creïble, clara i connectada.

HABILITATS D'EXPRESSIÓ

LA VEU

- Vocalització
- Articulació
- Entonació

EL COS

- La postura
- La presència
- La gestualitat

LA VEU

LA VEU

VOCALITZACIÓ

- Tonificar l’Aparell Fonador

ARTICULACIÓ

- Exercici del bolígraf

ENTONACIÓ

- Exercici de prosòdia

LA VEU

VOCALITZACIÓ

Tonificar l'Aparell Fonador

LA VEU

VOCALITZACIÓ

- **Musculatura de la cara: massatges per activar rec sanguini i moviments labials.**

Tonificar l'Aparell Fonador

- **Musculatura de la cara: massatges per activar rec sanguini i moviments labials.**
- **Exercitar el muscle lingual: allargar llengua fins a tocar el nas, fer-la circular per dins la boca, fer la "r".**

Tonificar l'Aparell Fonador

- **Musculatura de la cara: massatges per activar rec sanguini i moviments labials.**
- **Exercitar el muscle lingual: allargar llengua fins a tocar el nas, fer-la circular per dins la boca, fer la "r".**
- **Estirar les cordes vocals: moviments cervicals, practicar sons aguts i greus.**

Tonificar l'Aparell Fonador

- Musculatura de la cara: massatges per activar rec sanguini i moviments labials.
- Exercitar el muscle lingual: allargar llengua fins a tocar el nas, fer-la circular per dins la boca, fer la "r".
- Estirar les cordes vocals: moviments cervicals, practicar sons aguts i greus.
- Activar el Diafragma: deixar entrar l'aire durant cinc segons empenyent les costelles cap enfora i treure l'aire vocalitzant la "u".

Tonificar l'Aparell Fonador

LA VEU

VOCALITZACIÓ

- Musculatura de la cara: massatges per activar rec sanguini i moviments labials.
- Exercitar el muscle lingual: allargar llengua fins a tocar el nas, fer-la circular per dins la boca, fer la "r".
- Estirar les cordes vocals: moviments cervicals, practicar sons aguts i greus.
- Activar el Diafragma: deixar entrar l'aire durant cinc segons empenyent les costelles cap enfora i treure l'aire vocalitzant la "u".
- Ressonadors: Pronunciar la síl·laba OM mirant de pujar el vel del paladar i portant la vibració a totes les zones òssies.

Exercici del bolígraf

- **Llegir un text mirant de mossegar un bolígraf i fent tot el possible perquè se'ns pugui entendre.**

T’estimo, encara que sempre marxis abans que surti el Sol, abans que la llum del dia transformi les joies en pedra i la felicitat en soledat, abans que els rajos del Sol esborrin el teu record i em facin comprendre que mai sé quan tornaràs. I et buscaré, altre cop, com sempre he fet. Com el primer cop. Com aquell maleït dia en el que vaig saber de tu i el món va canviar de color. Des de llavors, sempre t’he buscat.

T’he buscat per la foscor, navegant per oceans de foc, cremant-me la pell i la carn, sentint la sang bullir i cridar des de les fronteres més llunyanes de l’univers.

Per trobar-te he lluitat amb les mans nues envers dracs ancestrals de mil caps, cegat per l’àcid verinós de les seves llengües de metall. He ofegat lleons daurats, he arrencat les banyes als cérvols negres de la mort, he esclafat el cor de les criatures de terror que dominen els malsons de les profunditats de l’abisme de blanc.

I tot i així, no vols quedar-te a dormir amb mi.

LA VEU

ENTONACIÓ

LA VEU

ENTONACIÓ

Prosòdia

Quan llegim o parlem en veu alta podem oferir un discurs pla o podem oferir un discurs musicat per l'entonació i la diversitat de sons segons el significat que volem transmetre. Quan diem que alguna cosa és "gran" podem allargar la vocal "a" per emfatitzar el significat de gran. Si diem que una cosa és "petita" podem, en aquest cas, allargar la vocal "i".

Exercici de prosòdia

(Martí i Pol)

Nosaltres, ben mirat, no som més que paraules,
si voleu, ordenades amb altiva arquitectura
contra el vent i la llum,
contra els cataclismes,
en fi, contra els fenòmens externs
i les internes rutes angoixoses.
Ens nodrim de paraules
i, algunes vegades, habitem en elles,
així en els mots elementals de la infantesa,
o en les acurades oracions
dedicades a lloar l'eterna bellesa femenina,
o, encara, en les darreres frases
del discurs de la vida.

Exercici de prosòdia

(Martí i Pol)

Nosaltres, ben mirat, no som més que paraules,
si voleu, ordenades amb altiva arquitectura
contra el vent i la llum,
contra els cataclismes,
en fi, contra els fenòmens externs
i les internes rutes angoixoses.
Ens nodrim de paraules
i, algunes vegades, habitem en elles,
així en els mots elementals de la infantesa,
o en les acurades oracions
dedicades a lloar l'eterna bellesa femenina,
o, encara, en les darreres frases
del discurs de la vida.

Exercici de prosòdia

(Martí i Pol)

Tot, si ho mireu bé, convergeix en nosaltres
perquè ho anem assimilant,
perquè ho puguem convertir en paraules
i perduri en el temps,
el temps que no és res més
que un gran bosc de paraules.
I nosaltres som els pobladors d'aquest bosc.
I més d'un cop ens hem reconegut
en alguna antiquíssima soca,
com la reproducció estrafeta
d'una pintura antiga,
i hem restat indecisos
com aquell que desconeix la ciutat que visita.

Exercici de prosòdia

(Martí i Pol)

Tot, si ho mireu bé, convergeix en nosaltres
perquè ho anem assimilant,
perquè ho puguem convertir en paraules
i perduri en el temps,
el temps que no és res més
que un gran bosc de paraules.
I nosaltres som els pobladors d'aquest bosc.
I més d'un cop ens hem reconegut
en alguna antiquíssima soca,
com la reproducció estrafeta
d'una pintura antiga,
i hem restat indecisos
com aquell que desconeix la ciutat que visita.

Exercici de prosòdia

(Martí i Pol)

Però la nostra missió és parlar.
Donar llum de paraula
a les coses inconcretes.
Elevar-les a la llum amb els braços de l'expressió viva
perquè triomfem en elles.
Tot això, és clar, sense viure massa prop de les coses.
Ningú no podrà negar que la tasca és feixuga.

Exercici de prosòdia

(Martí i Pol)

Però la nostra missió és parlar.
Donar llum de paraula
a les coses inconcretes.
Elevar-les a la llum amb els braços de l'expressió viva
perquè triomfem en elles.
Tot això, és clar, sense viure massa prop de les coses.
Ningú no podrà negar que la tasca és feixuga.

EL COS

EL COS

· POSTURA ·

- ASSEGUTS ACTIUS
- Esquena recta
- Cervicals llargues
- Mirada a la càmera
- Mans visibles
- Expressió de la cara relaxada i somrient.

EL COS

GESTUALITAT

EL COS

LA GESTUALITAT

- El gest en el discurs és el moviment que representa el que volem expressar.

- És necessari que les mans i els braços, com a membres fonamentals de la comunicació humana, estiguin conscients i plens d'energia, amb el contingut expressiu del que es vol comunicar.

- S'ha de ser coherents en el moment de triar els gestos que acompanyen el discurs, sense caure en l'escenificació exagerada, malgrat que necessitem partir d'aquesta exageració, per a treure profit de la coherència gestual.

Exercici La particularitat del gest

La tècnica que emprarem per potenciar la gestualitat serà “la particularitat del gest”: es tracta d’escenificar amb les mans el que diem amb les paraules. Amb això aconseguim, una vegada més, que el nostre discurs capti l’atenció de l’audiència i sigui més clar i amè. Per aconseguir aquesta particularitat del gest, és recomanable practicar una sèrie d’exercicis propis de la tècnica del mim.

Moltes *vegades creiem que la* ***vida*** *ens diu*

“No” *quan el que realment vol dir és*

“Espera”

*No existeix **millor** **pregunta** que una **mirada**,*

*i **millor resposta** que un **somriure**.*

*Una **persona canvia** per **dues** raons: va*

***aprendre massa** o va **patir suficient**.*

Desconfio *d'aquelles persones que* ***saben*** *molt bé el que* ***Déu*** *vol que* ***facin****, perquè* ***sempre*** ***coincideix*** *amb els* ***seus*** *propis* ***desitjos****.*

*Als **ulls tristos** cal fer-los **menys preguntes** i fer-los **més abraçades**.*

*La **ment** que **s'obre** a una **nova idea**, **mai** **torna** a la seva **mida** original.*

*La **soledat** no és sentir-se **sol**, sinó*

***sentir-se buit**.*

*El **dia** en què la **tecnologia superi** la nostra **interacció** humana, el **món** tindrà una **generació d'idiotes**.*

Sempre *hi ha una mica de* ***veritat*** *en* ***cada broma****. Una* ***petita mentida*** *en cada* ***“No sé”****. Una* ***mica de sentiment*** *en cada* ***“No m'importa”*** *i una* ***mica de dolor*** *a cada* ***“Estic bé”****.*

*El **temps t'ensenya** a **conviure amb uns** i a **sobreviure** sense els **altres**.*

No cal ***esfondrar*** *els nostres* ***somnis****, el que cal és* ***esfondrar*** *les* ***barreres*** *que ens impedeixen* ***complir-los****.*

***Màgia**, és creure en **tu mateix**. Si **pots fer això**, pots fer **qualsevol cosa**.*

- Johann Wolfgang -

*La **diferència** entre el que **fem** i el que **som capaços de fer**, seria suficient per **solucionar** la majoria dels **problemes** del **món**.*

- Mahatma Gandhi -

*Qui té la seva **pròpia llum il·lumina** a qui està a les **fosques**.*

No existeix *un* ***mal dia****, el que passa és que* ***agafem un*** *mal moment i decidim* ***portar-lo amb nosaltres*** *tot el dia.*

*La **depressió** és un **excés** de **passat***

*mentre que **l'ansietat** és un **excés** de*

***futur**.*

Mai *perdis l'****equilibri*** *per més* ***fort*** *que sigui el* ***vent de la tempesta****.*

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat