

Improvvisazione - Introduzione

Salve, mi chiamo Louise Peacock e sono direttrice di teatro alla DeMontfort University in Inghilterra. Nell'ambito del progetto sulla creatività, ho tenuto un *workshop* sull'utilizzo delle abilità tratte dall'improvvisazione per aiutare i giovani a sviluppare le capacità di spontaneità e adattabilità, che possono aiutare sia la comunicazione che la creatività. Il *workshop* viene suddiviso in tre attività, i cui video sono riportati qui di seguito.

Improvvisazione - Attività 1

La prima attività si concentra sull'adattabilità e sulla spontaneità. Se lavorate in gruppo, dividetevi in coppie. In coppia etichettatevi A e B e per il momento A è il leader. A può fare dei gesti fisici che B deve cercare di rispecchiare il più possibile. A guida e B segue. Dopo aver provato per un po' di tempo, scambiatevi in modo che B diventi il *leader* e A il seguace. La fase successiva di questo esercizio consiste nel cercare di passare la leadership avanti e indietro tra di voi senza parlare. Riconoscete semplicemente quando uno di voi segue e l'altro guida e come si può scambiare. La sezione successiva di questa attività consiste nel mettersi in un grande cerchio. Una persona compie un'azione o un gesto che viene fatto passare intorno al cerchio e ognuno può scegliere se ripetere l'azione o se cambiarla. Come gruppo, provate a cambiarla e ad adattarla il più possibile. Se state lavorando da soli, dovrete passare agli altri video che vi abbiamo fornito come spunti per svolgere questo tipo di attività da soli.

Improvvisazione - Attività 2

La seconda attività di questo *workshop* si concentra sullo status, e potremmo pensare allo *status* come al modo in cui ci presentiamo agli altri e se pensano che siamo sicuri di noi stessi o nervosi, se siamo padroni di uno spazio o se sembriamo timidi e a disagio. Questo esercizio ha lo scopo di farvi riflettere sullo status e di modificare il modo in cui vi presentate per apparire più sicuri di voi stessi. Questo include aspetti come il linguaggio del corpo, l'espressione del viso, i toni di voce e l'uso dei gesti. Il primo esercizio richiede una sedia. La persona che esegue l'esercizio esce dalla stanza e rientra per dire la frase "Scusate il ritardo", una volta raggiunta la sedia. Quindi esce dalla stanza, entra, si siede e dice "Mi dispiace di essere in ritardo". Il modo in cui dicono "mi dispiace, sono in ritardo" dipende dallo *status* che gli è stato assegnato. Se qualcuno dirige il *workshop*, può avere delle carte etichettate da uno a dieci. Dieci è uno status molto alto, super sicuro di sé e che non si scusa affatto, mentre uno è lo status più basso in assoluto, così nervoso e dispiaciuto per il ritardo che riesce a malapena a sedersi sulla sedia. Svolgete l'esercizio utilizzando una serie di status diversi e parlate tra di voi di ciò a cui rispondete e di ciò a cui reagite, e di come vedete le persone sicure o meno di sé.

Improvvisazione - Attività tre

La terza attività di questa sessione è l'improvvisazione di un colloquio. Il primo passo di questo esercizio consiste nel dividersi in coppie e scrivere un elenco di domande che si pensa possano essere poste in un colloquio. Potreste decidere, ad esempio, se il colloquio è per un corso di formazione o per un lavoro. Dedicate un po' di tempo alla stesura di un elenco dettagliato di domande. Una volta ottenuto un elenco di domande, tornate nel gruppo principale e scegliete alcuni volontari che facciano sia da intervistatori che da intervistati. Potete ripetere questo esercizio quante volte volete, rispondendo a domande diverse e accoppiando le persone in modi diversi. In ogni caso, questo esercizio vi darà l'opportunità di esercitarvi a comportarvi in un contesto di intervista. Potete pensare all'attività di status che avete svolto in precedenza. Pensate al modo in cui entrate nello spazio. Pensate al modo in cui vi sedete sulla sedia. Pensate al modo in cui stabilite un contatto visivo con la persona che vi sta intervistando. Potete esercitarvi tutte le volte che volete, in modo da iniziare a sentirvi sempre più sicuri di come potreste comportarvi in un colloquio. Se state lavorando da soli, ci sono alcuni video di domande a cui potete rispondere, per esercitarvi a condurre un colloquio da soli.