

Dott.ssa Louise Peacock - Laboratorio di improvvisazione:

Obiettivi del laboratorio di improvvisazione:

Questo *workshop* mira a incoraggiare i partecipanti a esercitarsi ad essere più possibile spontanei e adattabili. Sviluppare la spontaneità e l'adattabilità aiuta ad aumentare la creatività. Gli esercizi aiutano inoltre i partecipanti a sviluppare le loro capacità di comunicazione.

Risultati di apprendimento:

1. Sviluppare competenze che consentano di risolvere rapidamente i problemi e consentano di pensare in modo critico.
2. Considerare come lavorare insieme e imparare dall'osservazione reciproca.
3. Sviluppare le capacità della spontaneità che consentano l'adattabilità.

Materiali necessari:

10 pezzi di carta numerati da 1 a 10

Tavolo e sedie

Tempo	Attività	Istruzioni dettagliate (inoltre i video degli studenti supportano questa attività)
15 minuti	Riscaldamento <ul style="list-style-type: none">• Introduzione allo scopo della sessione• <i>Tag non touch</i> (essere presente)	<p>Concentratevi sull'essere creativi, adattabili e spontanei. Gli errori non contano, provate tutto anche se non vi sembra poi familiare.</p> <p>Etichetta <i>non touch</i></p> <p>I partecipanti si distribuiscono e camminano nello spazio a disposizione. Il gioco si svolge a passo d'uomo. Nessuno deve correre. Una persona è "it" o "l'inseguitore". L'inseguitore cerca di catturare un altro giocatore camminando verso di lui con il braccio teso. Deve essere ben chiaro quale giocatore sta prendendo di mira. Il giocatore bersagliato si salva chiamando il nome di un altro giocatore. Non può chiamare il proprio nome o quello della persona che lo sta inseguendo. Il giocatore il cui nome viene chiamato diventa l'inseguitore. Se l'inseguitore tocca il suo bersaglio, il bersaglio diventa l'inseguitore.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Riscaldamento: 4 in fila <ul style="list-style-type: none"> ○ Contatto visivo/consapevolezza 	<p>4 in linea 4 partecipanti si dispongono in fila di fronte al pubblico.</p> <p>Tutti e quattro si girano verso il pubblico.</p> <p>A questo punto l'obiettivo è che una persona guardi sempre il pubblico. Mai più di uno e mai meno di uno.</p> <p>Un partecipante rivolto verso il pubblico può forzare un cambiamento girandosi dall'altra parte.</p> <p>Un partecipante rivolto verso l'esterno può innescare un cambiamento girandosi verso il pubblico.</p> <p>Tutti i partecipanti devono prestare attenzione agli altri, ascoltando e utilizzando la visione periferica.</p>
35 minuti	Attività 1: Adattabilità/Spontaneità	
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> • Il rispecchiamento della fisicità A porta poi a B 	<p>Rispecchiamento della fisicità A coppie, etichettatevi A e B. A conduce e B segue per la prima parte dell'esercizio. Sperimentate movimenti e gesti che il vostro partner possa rispecchiare il più possibile. Dopo un paio di minuti scambiatevi e lasciate che sia B a condurre.</p> <p>Se state lavorando da soli, ci sono alcuni suggerimenti video da seguire.</p>
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> • Passaggio della <i>leadership</i> 	<p>Passaggio di testimone Eseguite di nuovo lo stesso esercizio, ma invece di fermarvi e scambiarvi la guida cercate di passarla tra voi senza parlarne.</p>
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> • Azione circolare - copia l'azione -> modifica l'azione. Mantenere la somiglianza il più possibile e rendetelo il più possibile diverso. 	<p>Azione circolare Mettetevi in cerchio. Una persona fa un gesto e un suono. La persona successiva lo copia e poi lo cambia con un proprio gesto e suono. Si fa il giro del cerchio, ripetendo e cambiando.</p> <p>Fate il giro del cerchio più volte e incoraggiate le persone ad essere più avventurose ogni volta.</p>

5 minuti	Discussione	<p>Se si lavora da soli, è possibile guardare un video. Potete poi provare a lavorare da soli creando una catena di gesti e suoni che cambiano continuamente.</p> <p>Serie di video che suggeriscono di cambiare l'azione (se si lavora da soli). Può includere un <i>prompt di mirroring</i>.</p> <p>Domande suggerite: Cosa hanno imparato da questi esercizi? Quali cose hanno trovato facili da fare? Quali sono state impegnative?</p>
35 minuti 10 minuti 15 minuti	<p>Stato</p> <p>Linguaggio del corpo Espressione facciale Toni di voce Registro linguistico</p> <p>Entrare e dire "Scusate il ritardo".</p> <p>Livelli di stato 1 - 10</p>	<p>Discutere lo stato di salute Parlare di cosa sia lo status e di come lo status che abbiamo possa cambiare da situazione a situazione. Ad esempio, lo <i>status</i> che abbiamo a casa può essere diverso da quello che abbiamo al lavoro o a scuola.</p> <p>Discutere su come possiamo dimostrare il nostro status attraverso il linguaggio del corpo, l'espressione del viso, i toni di voce, le scelte linguistiche.</p> <p>Chiedete ai partecipanti di parlare delle volte in cui hanno avuto uno status elevato o basso.</p> <p>È utile avere dei foglietti di carta con un numero da 1 a 10 ciascuno. Spiegate che 10 è uno status elevato e super sicuro di sé. 1 è uno status molto basso, quindi nervoso e poco sicuro di sé. Se avete 2 sedie e un tavolo nello spazio, anche questo è utile.</p> <p>A turno, mostrate a un partecipante un numero senza farlo vedere al resto del gruppo. Il partecipante esce, rientra, si siede e dice "Scusate il ritardo". Cerca di farlo in linea con il numero che gli è stato mostrato.</p> <p>Chiedete al pubblico di provare a indovinare quale numero stavano giocando. Cosa hanno letto e interpretato per prendere una decisione?</p>

10 minuti	Gioco di ruolo - entrare in un contesto di colloquio. Come potete influenzare il vostro livello esteriore?	<p>Parlare di quale status sarebbe auspicabile in un ambiente di lavoro/intervista.</p> <p>Discutere i confini dello status. Ad esempio, se sei uno studente non puoi tirare un 10 contro la tua testa/principio.</p> <p>Gioco di ruolo di un'intervista</p> <p>Preparate il tavolo e le sedie. Chiedete a una persona di fungere da intervistatore, utilizzando le domande. Fate entrare l'altra persona.</p> <p>Esercitatevi a entrare nello spazio e a salutare l'intervistatore.</p> <p>Questo esercizio può essere ripetuto più volte e il pubblico può commentare la sicurezza con cui sono apparsi e dare suggerimenti su come modificare il modo in cui si comportano.</p> <p>Se si lavora con un gruppo numeroso, potrebbe essere necessario dedicare più tempo a questo esercizio per dare a tutti un turno.</p>
35 minuti 10 minuti 15 minuti 10 minuti	<p>Intervista improvvisata</p> <p>Generazione di domande</p> <p>Improvvisazione del colloquio (più volte)</p> <p>Discussione</p>	<p>Intervista improvvisata Incoraggiate i partecipanti a creare domande aperte a cui non si può rispondere con un semplice sì o no.</p> <p>A coppie, formulate due domande che potrebbero essere poste in un colloquio per un corso e due che potrebbero essere poste in un colloquio per un lavoro.</p> <p>Nel gruppo ci sono 4 volontari. 2 per un corso, 2 per un lavoro</p> <p>Improvvisare l'intervista basandosi su tutto ciò che è stato fatto durante la sessione.</p> <p>Discutete di ciò che il pubblico ha visto e anche di come si sono sentiti i partecipanti. Le persone possono avere l'opportunità di riprovare e tentare di nuovo.</p>

Ulteriori risorse

Video da vedere:

I migliori consigli per i colloqui:

https://www.google.com/search?q=Come+fare+una+buona+intervista&rlz=1C1CHBF_it-GBGB920GB920&sxsrf=AJOqlzXWEwCf2w78iRY2EcLbBBGLq28I2A:1677581256026&source=lnms&tbm=vid&sa=X&ved=2ahUKewi1puOWhbj9AhXyolwKHfX5Cy8Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=616&dpr=1.5#fpstate=i ve&vld=cid:318c1b15,vid:HG68Ymazo18

Siti web da consultare:

Domande comuni: <https://hbr.org/2021/11/10-common-job-interview-questions-and-how-to-answer-them>

Consigli per il colloquio: <https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/interview-advice/interview-advice>

Libri da leggere:

Goodman, Katie. *Improvvisazione per lo spirito: Vivere una vita più creativa, spontanea e coraggiosa usando gli strumenti della commedia improvvisata* (2008).

Katzman, Jeff e Dan O'Connor. *La vita senza copione: Using Improv Principles to Get Unstuck, Boost Confidence, and Transform Your Life*. (2018).