

Dr Louise Peacock - Εργαστήριο αυτοσχεδιασμού

Στόχοι του εργαστηρίου αυτοσχεδιασμού:

Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στο να είναι πιο αυθόρμητοι και προσαρμόσιμοι. Η ανάπτυξη του αυθορμητισμού και της προσαρμοστικότητας συμβάλλει στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Επιπλέον, οι ασκήσεις βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων που επιτρέπουν τη γρήγορη επίλυση προβλημάτων και την κριτική σκέψη

Διερεύνηση του πώς μπορούμε να συνεργαστούμε μεταξύ μας και να μάθουμε παρατηρώντας ο ένας τον άλλον

Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυθορμητισμού που καλλιεργούν την προσαρμοστικότητα

Απαιτούμενα υλικά:

10 σελίδες χαρτιού με αρίθμηση 1 - 10

Τραπέζι και καρέκλες

Χρόνος	Δραστηριότητα	Λεπτομερείς οδηγίες (Η δραστηριότητα αυτή υποστηρίζεται από σχετικό βίντεο)
15 λεπτά	Προθέρμανση <ul style="list-style-type: none">Εισαγωγή στο σκοπό της συνεδρίαςΤο παιχνίδι της επαφής	Επικεντρωθείτε στο να είστε δημιουργικοί, προσαρμόσιμοι και αυθόρμητοι. Τα λάθη δεν έχουν σημασία, απλά δοκιμάστε τα πάντα, ακόμη και αν σας φαίνονται άγνωστα. Το παιχνίδι της επαφής Οι συμμετέχοντες απλώνονται και περπατούν στο διαθέσιμο χώρο. Το παιχνίδι διεξάγεται σε ρυθμό βαδίσματος. Κανείς δεν πρέπει να τρέχει. Ένα άτομο είναι "ο κυνηγός". Ο κυνηγός προσπαθεί να πιάσει έναν άλλο παίκτη

	<ul style="list-style-type: none"> • Προθέρμανση: 4 άτομα σε μια γραμμή <ul style="list-style-type: none"> ○ Επαφή με τα μάτια/επίγνωση 	<p>περπατώντας προς το μέρος του με το χέρι του τεντωμένο. Θα πρέπει να ξεκαθαρίσει πολύ καθαρά ποιον παίκτη στοχεύει.</p> <p>Ο παίκτης που στοχεύει σώζεται φωνάζοντας το όνομα ενός άλλου παίκτη. Δεν μπορεί να φωνάξει το δικό του όνομα ή το όνομα του ατόμου που τον κυνηγάει. Ο παίκτης του οποίου το όνομα καλείται γίνεται ο κυνηγός. Εάν ο κυνηγός αγγίξει τον στόχο του, τότε ο στόχος γίνεται ο κυνηγός.</p> <p>4 άτομα σε μια γραμμή 4 συμμετέχοντες στέκονται σε μια γραμμή απέναντι από το κοινό.</p> <p>Και οι 4 απομακρύνονται από το κοινό.</p> <p>Από αυτό το σημείο ο στόχος είναι να κοιτάζει ένα άτομο το κοινό ανά πάσα στιγμή. Ποτέ περισσότερο από ένα άτομο και ποτέ λιγότερο από ένα.</p> <p>Ένας συμμετέχων που βρίσκεται απέναντι από το κοινό μπορεί να επιβάλει μια αλλαγή με το να γυρίσει αλλού.</p> <p>Ένας συμμετέχων που κοιτάζει μακριά μπορεί να προκαλέσει μια αλλαγή γυρνώντας προς το κοινό.</p> <p>Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να δίνουν μεγάλη προσοχή ο ένας στον άλλον, ακούγοντας και χρησιμοποιώντας την περιφερειακή όραση.</p>
<p>35 λεπτά 10 λεπτά</p>	<p>Δραστηριότητα 1: Προσαρμοστικότητα/Αυθορμητισμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σωματική αντανάκλαση Ο Α οδηγεί αρχικά και στη συνέχεια ο Β 	<p>Σωματική αντανάκλαση Σε ζευγάρια, ονομάστε τον εαυτό σας Α και Β. Στο πρώτο μέρος της άσκησης ο Α οδηγεί και ο Β ακολουθεί Πειραματιστείτε με κινήσεις και</p>

10 λεπτά		<p>χειρονομίες που ο σύντροφός σας μπορεί να αντανakλά όσο το δυνατόν καλύτερα. Μετά από μερικά λεπτά αλλάξτε θέση και αφήστε τον Β να ηγηθεί.</p> <p>Εάν εργάζεστε μόνοι σας, υπάρχουν σχετικές οδηγίες σε βίντεο τις οποίες μπορείτε να ακολουθήσετε.</p> <p>Αλλαγή της ηγεσίας Εκτελέστε ξανά την ίδια άσκηση, αλλά αντί να σταματήσετε και να ανταλλάξετε την ηγεσία, προσπαθήστε να την περάσετε μεταξύ σας χωρίς να μιλήσετε γι' αυτήν.</p>
10 λεπτά	<ul style="list-style-type: none"> Αλλαγή της ηγεσίας 	<p>Αλλαγή της ηγεσίας Εκτελέστε ξανά την ίδια άσκηση, αλλά αντί να σταματήσετε και να ανταλλάξετε την ηγεσία, προσπαθήστε να την περάσετε μεταξύ σας χωρίς να μιλήσετε γι' αυτήν.</p> <p>Κυκλική δράση Σταθείτε σε κύκλο. Ένα άτομο κάνει μια χειρονομία και έναν ήχο. Το επόμενο άτομο το αντιγράφει και στη συνέχεια το αλλάζει με μια δική του χειρονομία και ήχο. Αυτό γίνεται σε όλο τον κύκλο, επαναλαμβάνοντας και αλλάζοντας. Κάντε τον κύκλο αρκετές φορές και ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να είναι πιο τολμηροί κάθε φορά.</p>
5 λεπτά	<p>Κυκλική δράση - αντιγράψτε την ενέργεια -> αλλάξτε την ενέργεια Διατηρήστε όσο δυνατόν μεγαλύτερη ομοιότητα στην αντιγραφή των κινήσεων Χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερες κινήσεις</p> <p>Συζήτηση</p>	<p>Εάν εργάζεστε μόνοι σας, υπάρχει ένα βίντεο που μπορείτε να παρακολουθήσετε. Στη συνέχεια μπορείτε να δοκιμάσετε να εργαστείτε δημιουργώντας μια αλυσίδα από χειρονομίες και ήχους που αλλάζουν συνεχώς.</p> <p>Σειρά βιντεοπροτροπών για την αλλαγή της δράσης (αν εργάζονται μόνοι τους) Μπορεί να περιλαμβάνει μια προτροπή αντανάκλασης.</p>

		<p>Προτεινόμενες ερωτήσεις: Τι έμαθαν από αυτές τις ασκήσεις; Ποια πράγματα βρήκαν εύκολα; Ποια αποτέλεσαν πρόκληση;</p>
<p>35 λεπτά 10 λεπτά 15mins</p>	<p>Στάτους</p> <p>Γλώσσα του σώματος Έκφραση προσώπου Τόνοι της φωνής Γλωσσικό μητρώο</p> <p>Είσοδος λέγοντας «Συγγνώμη που άργησα»</p> <p>Επίπεδα στάτους 1 - 10</p>	<p>Συζήτηση για το στάτους Μιλήστε για το τι είναι το στάτους και πώς το στάτους μας μπορεί να αλλάξει ανάλογα με την κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουμε διαφορετικό στράτους στο σπίτι από ό,τι στη δουλειά ή στο σχολείο. Συζητήστε πώς μπορούμε να δείξουμε την ιδιότητά μας μέσω της γλώσσας του σώματος, της έκφρασης του προσώπου, του τόνου της φωνής, των γλωσσικών επιλογών. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για τις φορές που είχαν υψηλό ή χαμηλό κύρος.</p> <p>Είναι χρήσιμο να έχετε μερικά κομμάτια χαρτί με έναν αριθμό από το 1 έως το 10 στο καθένα. Εξηγήστε ότι το 10 αντιπροσωπεύει υψηλό κύρος και μεγάλη αυτοπεποίθηση. Το 1 είναι πολύ χαμηλού κύρους, άρα νευρικό και χωρίς αυτοπεποίθηση. Αν έχετε 2 καρέκλες και τραπέζι στο χώρο αυτό είναι επίσης χρήσιμο.</p> <p>Δείξτε εναλλάξ σε έναν συμμετέχοντα έναν αριθμό χωρίς να αφήσετε την υπόλοιπη ομάδα να τον δει. Ο συμμετέχων βγαίνει έξω, επιστρέφει μέσα, κάθεται και λέει "Συγγνώμη που άργησα". Προσπαθεί να το κάνει αυτό</p>

10 λεπτά	<p>Παιχνίδι ρόλων - είσοδος σε περιβάλλον συνέντευξης. Πώς μπορείτε να επηρεάσετε το επίπεδο της εξωστρέφειάς σας;</p>	<p>σύμφωνα με τον αριθμό που του έχει δει.</p> <p>Βάλτε το κοινό να προσπαθήσει να μαντέψει ποιος αριθμός ήταν αυτός. Τι διάβαζαν και τι ερμήνευαν για να καταλήξουν σε μια απόφαση;</p> <p>Μιλήστε για το ποια κατάσταση θα ήταν επιθυμητή σε ένα εργασιακό περιβάλλον/σε ένα περιβάλλον συνέντευξης.</p> <p>Συζητήστε τα όρια γύρω από το στάτους. Για παράδειγμα, αν είσαι φοιτητής δεν μπορείς να έχεις συμπεριφορά απέναντι στον καθηγητή σου που αντιστοιχεί σ' ένα 10.</p> <p>Παιχνίδι ρόλων σε συνέντευξη</p> <p>Στήστε το τραπέζι και τις καρέκλες. Βάλτε ένα άτομο να ενεργήσει ως ερωτών, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις. Ζητήστε από το άλλο άτομο να μπει στο χώρο.</p> <p>Εξασκηθείτε στην είσοδο στο χώρο και στον χαιρετισμό του ερωτώντος.</p> <p>Η άσκηση αυτή μπορεί να εκτελεστεί πολλές φορές και το ακροατήριο μπορεί να σχολιάσει πόσο σίγουροι εμφανίστηκαν οι συνεντευξιαζόμενοι και να κάνει προτάσεις για το πώς να προσαρμόσουν τον τρόπο που συμπεριφέρονται.</p> <p>Ίσως χρειαστεί να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο σε αυτή την άσκηση αν εργάζεστε με μια μεγάλη ομάδα ώστε όλοι να παίξουν και τους δύο ρόλους.</p>
35 λεπτά	Συνέντευξη αυτοσχεδιασμού	Συνέντευξη αυτοσχεδιασμού

10 λεπτά	Δημιουργία ερωτήσεων	<p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ερωτήσεις ανοικτού τύπου που δεν μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό ναι ή όχι.</p> <p>Δημιουργήστε σε ζευγάρια δύο ερωτήσεις που θα μπορούσαν να τεθούν σε μια συνέντευξη για ένα μάθημα και δύο που θα μπορούσαν να τεθούν σε μια συνέντευξη για μια θέση εργασίας.</p>
15 λεπτά	Αυτοσχεδιασμός συνέντευξης (πολλές φορές)	<p>Επιστρέψτε στην ομάδα και βρείτε 4 εθελοντές. 2 για ένα μάθημα, 2 για μια θέση εργασίας</p>
10 λεπτά	Συζήτηση	<p>Αυτοσχεδιάστε τη συνέντευξη με βάση όλα όσα έχουν γίνει στη συνεδρία.</p> <p>Συζητήστε τι είδε το κοινό και πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες. Μπορεί να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να ξαναπροσπαθήσουν.</p>

Περαιτέρω πηγές

Βίντεο:

Συμβουλές συνέντευξης:

https://www.google.com/search?q=How+to+do+a+good+interview&rlz=1C1CHBF_en-GBGB920GB920&sxsrf=AJOqlzXWEwCf2w78iRY2EcLbBBGLq28I2A:1677581256026&source=lnms&tbn=vid&sa=X&ved=2ahUKewi1puOWhbj9AhXyolwKHfX5Cy8Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1280&bih=616&dpr=1.5#fpstate=ive&vld=cid:318c1b15,vid:HG68Ymazo18

Δικτυακοί τόποι:

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

Συμβουλές για συνέντευξη: <https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/interview-advice/interview-advice>

Βιβλία:

Goodman, Katie. *Improvisation for the Spirit: Live a More Creative, Spontaneous, and Courageous Life Using the Tools of Improv Comedy* (2008).

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