

Dr. Louise Peacock - Improvizacijos seminaras

Improvizacijos dirbtuvių tikslai:

Šio seminaro tikslas - paskatinti dalyvius praktikuoti spontaniškumą ir gebėjimą prisitaikyti. Spontaniškumo ir gebėjimo prisitaikyti ugdymas padeda didinti kūrybiškumą. Pratimai taip pat padeda dalyviams lavinti bendravimo įgūdžius.

Mokymosi rezultatai:

ugdyti įgūdžius, kurie leidžia greitai spręsti problemas ir kritiškai mąstyti.

Svarstyti, kaip galėtume dirbti vieni su kitais ir mokytis stebėdami vieni kitus.

Ugdyti spontaniškumo įgūdžius, kurie leidžia prisitaikyti.

Reikalingos medžiagos:

10 popieriaus lapų, sunumeruotų nuo 1 iki 10.

Stalas ir kėdės

Laikas	Veikla	Išsamios instrukcijos (šią veiklą taip pat palaiko mokinių vaizdo įrašai)
15 minučių	Apšilimas <ul style="list-style-type: none">Įvadas apie sesijos tiksląNeliečiamoji žyma (buvimas)	<p>Sutelkite dėmesį į kūrybiškumą, gebėjimą prisitaikyti ir spontaniškumą. Klaidos nesvarbios, tiesiog išbandykite viską, net jei tai atrodo nepažįstama.</p> <p>Žyma be lietim</p> <p>Dalyviai pasiskirsto ir vaikšto po turimą erdvę. Žaidimas vyksta ėjimo tempu. Niekas neturėtų bėgti. Vienas asmuo yra "jis" arba "persekiotojas". Persekiotojas bando pagauti kitą žaidėją, eidamas link jo su ištiesta ranka. Jie turėtų aiškiai parodyti, į kurį žaidėją taikosi. Žaidėjas, į kurį pataikyta, išsigelbėja šaukdamas kito žaidėjo vardą. Jis negali šaukti savo arba jį persekiojančio asmens vardo. Tuomet žaidėjas, kurio vardas buvo sušauktas, tampa persekiotoju. Jei persekiotojas paliečia taikinį, taikinys tampa persekiotoju.</p> <p>4 vienoje eilėje</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Apšilimas: 4 eilėje <ul style="list-style-type: none"> ○ Akių kontaktas ir (arba) sąmoningumas 	<p>4 dalyviai stovi eilėje veidu į auditoriją.</p> <p>Visi 4 nususuka nuo žiūrovų.</p> <p>Nuo šio momento siekiama, kad vienas žmogus visą laiką žiūrėtų į auditoriją. Niekada ne daugiau nei vienas ir niekada ne mažiau nei vienas.</p> <p>Dalyvis, stovintis veidu į auditoriją, gali pakeisti situaciją nususukdamas.</p> <p>Dalyvis, kuris yra nususukęs, gali inicijuoti pokytį pasisukdamas veidu į auditoriją.</p> <p>Visi dalyviai turi atkreipti dėmesį vieni į kitus, klausytis ir naudoti periferinį matymą.</p>
<p>35 minutės</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>1 veikla: Prisitaikymas / spontaniškumas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atspindint fiziškumą A, tada B • Vadovavimo perdavimas • Apskritimo veiksmas - nukopijuokite veiksmą -> pakeiskite veiksmą Laikykites kuo panašesnės Padarykite jį kuo kitokį 	<p>Fiziškumo atspindėjimas Susiskirstykite poromis ir pasivadinkite A ir B. Pirmoje pratimo dalyje A vadovauja, o B seka. Eksperimentuokite su judesiais ir gestais, kuriuos jūsų partneris gali kuo tiksliau atspindėti. Po poros minučių pasikeiskite vietomis ir leiskite B vadovauti.</p> <p>Jei dirbate savarankiškai, rasite keletą vaizdo įrašų, kuriais galite vadovautis.</p> <p>Lyderystės perdavimas Atlikite tą patį pratimą dar kartą, bet užuot sustoję ir pasikeitę vadovavimu, pabandykite perduoti jį vienas kitam nekalbėdami apie tai.</p> <p>Apskritimo veiksmas Atsistokite ratu. Vienas asmuo padaro gestą ir garsą. Kitas asmuo jį nukopijuoja ir pakeičia savo gestu ir garsu. Taip kartojama ir keičiama per visą ratą. Keliskart apeikite ratą ir kaskart skatinkite žmones būti drąsesnius.</p> <p>Jei dirbate savarankiškai, galite peržiūrėti vaizdo įrašą. Tuomet galite pabandyti dirbti patys, kurdami vis besikeičiančių gestų ir garsų grandinę.</p>

5 min.	Diskusija	<p>Vaizdo įrašų su raginimais keisti veiksmą serija (jei jie dirba vieni) Gali apimti veidrodinį raginimą.</p> <p>Siūlomi klausimai: Ko jie išmoko iš šių pratybų? Kuriuos dalykus jiems buvo lengva atlikti? Kurie buvo sudėtingi?</p>
35 minutės 10 min. 15 min.	<p>Statusas</p> <p>Kūno kalba Veido išraiška Balso tonai Kalbos registras</p> <p>Įėjimas ir atsiprašymas, kad vėluoju</p> <p>1-10 būsenos lygiai</p>	<p>Statuso aptarimas Pakalbėkite apie tai, kas yra statusas ir kaip mūsų turimas statusas gali keistis priklausomai nuo situacijos. Pavyzdžiui, namuose mūsų statusas gali skirtis nuo statuso darbe ar mokykloje. Aptarkite, kaip kūno kalba, veido išraiška, balso tonu, kalbos pasirinkimu galime parodyti savo statusą. Paprašykite dalyvių papasakoti apie tai, kada jie turėjo aukštą statusą ir kada žemą statusą.</p> <p>Naudinga turėti keletą popieriaus lapų, ant kiekvieno iš jų užrašytas skaičius nuo 1 iki 10. Paaiškinkite, kad 10 reiškia aukštą statusą ir didelį pasitikėjimą savimi. 1 yra labai žemo statuso, todėl yra nervingas ir nepasitikintis savimi. Jei erdvėje turite 2 kėdes ir stalą, tai taip pat naudinga.</p> <p>Paeiliui paeiliui parodykite vienam dalyviui skaičių, neleisdami likusiems grupės nariams jo pamatyti. Dalyvis išeina, grįžta, atsisėda ir sako: "Atsiprašau, kad pavėlavau". Jie stengiasi tai daryti pagal parodytą numerį.</p> <p>Tegul žiūrovai bando atspėti, kokį skaičių jie žaidė. Ką jie skaitė ir interpretavo, kad priimtų sprendimą?</p> <p>Pasikalbėkite apie tai, koks statusas būtų pageidautinas darbo aplinkoje / pokalbio aplinkoje.</p>

10 min.	Vaidmenų žaidimas - įėjimas į pokalbį. Kaip galite paveikti savo išorinį lygį?	<p>Aptarkite statuso ribas. Pavyzdžiui, jei esate studentas, negalite traukti dešimtuko prieš savo galvą/principą.</p> <p>Vaidmenų žaidimas interviu</p> <p>Pastatykite stalą ir kėdes. Tegul vienas asmuo atlieka apklausėjo vaidmenį, naudodamas klausimus. Tegul kitas asmuo įeina.</p> <p>Pasipraktikuokite įeiti į patalpą ir pasisveikinti su pašnekovu.</p> <p>Šį pratimą galima atlikti daug kartų, o auditorija gali pakomentuoti, kaip pasitikintys savimi pasirodė, ir pateikti pasiūlymų, kaip pakoreguoti savo elgesį.</p> <p>Jei dirbate su didele grupe, šiam pratimui atlikti gali prireikti daugiau laiko, kad kiekvienas galėtų pasidarbauti.</p>
35 minutės	Interviu improvizacija	<p>Interviu improvizacija</p> <p>Skatinkite dalyvius kurti atvirus klausimus, į kuriuos negalima atsakyti paprastu "taip" arba "ne".</p>
10 minučių	Klausimų generavimas	<p>Poromis sugalvokite du klausimus, kurie gali būti užduoti per pokalbį dėl kurso, ir du klausimus, kurie gali būti užduoti per pokalbį dėl darbo.</p> <p>Grįžę į grupę gaukite 4 savanorius. 2 kursams, 2 darbui</p>
15 minučių	Interviu improvizacija (kelis kartus)	<p>Improvizuokite interviu, remdamiesi viskuo, kas buvo atlikta sesijos metu.</p>
10 minučių	Diskusija	<p>Aptarkite, ką matė žiūrovai ir kaip jautėsi dalyviai. Žmonėms galima suteikti galimybę pabandyti dar kartą.</p>

Kiti ištekliai

Žiūrėti vaizdo įrašus:

Geriausieji interviu patarimai:

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

Tinklalapiai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

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

Patarimai pokalbio metu: <https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/interview-advice/interview-advice>

Skaitomos knygos:

Goodman, Katie. *Improvizacija dvasiai*: (2008).

Katzmanas, Jeffas ir Danas O'Connoras. *Gyvenimas be scenarijaus: J.: "Improvizacijos principų naudojimas, kad išsilaisvintumėte, sustiprintumėte pasitikėjimą savimi ir pakeistumėte savo gyvenimą"*. (2018).