

# Αυτοσχεδιασμός

## Εισαγωγή

Γεια σας, ονομάζομαι Louise Peacock και είμαι επικεφαλής του τμήματος θεατρικών σπουδών στο Πανεπιστήμιο DeMontfort στην Αγγλία. Στο πλαίσιο του προγράμματος Creativity, διοργάνωσα ένα εργαστήριο για τη χρήση δεξιοτήτων που αντλούνται από τον αυτοσχεδιασμό με σκοπό να βοηθήσω τους νέους να αναπτύξουν δεξιότητες αυθορμητισμού και προσαρμοστικότητας, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τόσο στην επικοινωνία όσο και στη δημιουργικότητα. Το εργαστήριο χωρίστηκε σε τρεις δραστηριότητες και τα βίντεο για τις δραστηριότητες αυτές μπορείτε να τα βρείτε παρακάτω.

## Πρώτη δραστηριότητα

Η πρώτη δραστηριότητα επικεντρώνεται στην προσαρμοστικότητα και τον αυθορμητισμό. Εάν εργάζεστε ως μέρος μιας ομάδας, χωριστείτε σε ζευγάρια. Στα ζευγάρια ονομάστε τους εαυτούς σας Α και Β. Αρχικά ο Α είναι ο αρχηγός. Ο Α μπορεί να κάνει φυσικές χειρονομίες, τις οποίες ο Β πρέπει να προσπαθήσει να αντικατοπτρίσει όσο το δυνατόν πιο πιστά. Ο Α ηγείται και ο Β ακολουθεί. Αφού το δοκιμάσετε αυτό για λίγο, αλλάξτε θέσεις έτσι ώστε ο Β να γίνει ο αρχηγός και ο Α να γίνει αυτός που ακολουθεί. Το επόμενο στάδιο αυτής της άσκησης είναι να προσπαθήσετε να εναλλάσσετε στην μεταξύ σας χωρίς να μιλήσετε γι' αυτό. Απλά αναγνωρίζοντας τότε ο ένας από ακολουθεί και ο άλλος ηγείται και τότε αυτό μπορεί να αλλάξει. Το επόμενο τμήμα αυτής της δραστηριότητας είναι να μπείτε σε έναν μεγάλο κύκλο. Ένα άτομο κάνει μια ενέργεια ή μια χειρονομία, η οποία περνάει σε όλο τον κύκλο και κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει αν θα την επαναλάβει την ενέργεια ή αν θα την αλλάξει. Προσπαθήστε ως ομάδα να την αλλάξετε και να την προσαρμόσετε όσες περισσότερες φορές μπορείτε.

Αν εργάζεστε μόνοι σας, θα πρέπει να μεταβείτε στα άλλα βίντεο που σας έχουμε δώσει ως προτροπές για να κάνετε τέτοιου είδους δραστηριότητες μόνοι σας.

## Δεύτερη δραστηριότητα

Η δεύτερη δραστηριότητα σε αυτό το εργαστήριο επικεντρώνεται στο status. Θα μπορούσαμε να σκεφτούμε το status ως τον τρόπο με τον οποίο εμφανιζόμαστε στους άλλους ανθρώπους. Αν αυτοί θεωρούν ότι έχουμε αυτοπεποίθηση ή νευρικότητα, αν θεωρούμε ότι μας ανήκει ένας χώρος ή αν

φαινόμενα ντροπαλοί και άβολοι. Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να σας κάνει να σκεφτείτε το στάτους και να προσαρμόσετε τον τρόπο που παρουσιάζετε τον εαυτό σας ώστε να δείχνετε πιο σίγουροι. Αυτό περιλαμβάνει πράγματα όπως η γλώσσα του σώματος, η έκφραση του προσώπου, οι τόνοι της φωνής και η χρήση των χειρονομιών. Η πρώτη άσκηση απαιτεί μια καρτέλα. Το άτομο που κάνει την άσκηση φεύγει από το δωμάτιο και επιστρέφει μέσα για να πει τη φράση "Συγγνώμη που άργησα", μόλις φτάσει στην καρτέλα. Έτσι, φεύγει από το δωμάτιο, μπαίνει μέσα, κάθεται και λέει 'Συγγνώμη που άργησα'. Ο τρόπος με τον οποίο θα πουν το 'Συγγνώμη, άργησα' εξαρτάται από την ιδιότητα που τους έχει δοθεί. Αν κάποιος διευθύνει το εργαστήριο, μπορεί να έχει κάρτες με ετικέτες από το ένα έως το δέκα. Το δέκα είναι το πολύ υψηλό status, που χαρακτηρίζει άτομα με πολύ μεγάλη αυτοπεποίθηση, καθόλου απολογητικά και το ένα είναι χαμηλότερο status, που χαρακτηρίζει άτομα τόσο νευρικά και απολογητικά για την καθυστέρηση που μετά βίας προλαβαίνουν να καθίσουν στην καρτέλα. Εκτελέστε την άσκηση χρησιμοποιώντας μια σειρά από διαφορετικά στάτους και συζητήστε μεταξύ σας για το πώς αντιδράτε και για το πώς αντιλαμβάνεστε αν οι άνθρωποι έχουν αυτοπεποίθηση ή όχι.

## Τρίτη δραστηριότητα

Η τρίτη δραστηριότητα σε αυτή τη συνεδρία είναι ένας αυτοσχεδιασμός συνέντευξης. Το πρώτο βήμα αυτής της άσκησης είναι να χωριστείτε σε ζευγάρια και να γράψετε έναν κατάλογο ερωτήσεων που νομίζετε ότι θα μπορούσαν να σας τεθούν σε μια συνέντευξη. Θα μπορούσατε να αποφασίσετε, για παράδειγμα, αν η συνέντευξη είναι για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ή για μια θέση εργασίας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να δημιουργήσετε έναν λεπτομερή κατάλογο ερωτήσεων. Μόλις έχετε έναν κατάλογο ερωτήσεων, επιστρέψτε στην κύρια ομάδα και επιλέξτε μερικούς εθελοντές που θα λάβουν το ρόλο τόσο του ερωτώντος όσο και του ερωτώμενου. Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση όσες φορές θέλετε απαντώντας σε διαφορετικές ερωτήσεις, αντιστοιχίζοντας τα άτομα με διαφορετικούς τρόπους. Αυτό στο οποίο στοχεύει είναι να σας δώσει την ευκαιρία να εξασκηθείτε στο πώς να συμπεριφέρεστε σε ένα περιβάλλον συνέντευξης. Μπορείτε να σκεφτείτε τη δραστηριότητα σχετικά με το στάτους που εκτελέσατε προηγουμένως. Σκεφτείτε λοιπόν τον τρόπο με τον οποίο εισέρχεστε στο χώρο. Σκεφτείτε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε στην καρτέλα. Σκεφτείτε τον τρόπο με τον οποίο κάνετε οπτική επαφή με το άτομο που σας παίρνει συνέντευξη. Μπορείτε να το δοκιμάσετε αυτό όσες φορές θέλετε, έτσι ώστε να αρχίσετε να αισθάνεστε όλο και πιο σίγουροι για το πώς θα μπορούσατε να συμπεριφερθείτε σε μια συνέντευξη. Αν εργάζεστε μόνοι σας, υπάρχουν κάποια βίντεο με ερωτήσεις στις οποίες μπορείτε να απαντήσετε, ώστε να εξασκηθείτε στη διεξαγωγή μιας συνέντευξης μόνοι σας.