

Εργαστήριο κωμωδίας stand up

Εισαγωγή

Γεια σας, ονομάζομαι Louise Peacock και είμαι επικεφαλής του τμήματος θεατρικών σπουδών στο Πανεπιστήμιο DeMontfort στην Αγγλία. Στο πλαίσιο του προγράμματος Creativity, διεξήγαγα ένα εργαστήριο χρησιμοποιώντας τεχνικές κωμωδίας stand up . Ο σκοπός της χρήσης των τεχνικών κωμωδίας stand up είναι να συνηθίσουν τα άτομα στο εργαστήριο να εκφράζουν τις απόψεις τους με σαφήνεια αλλά και να ενθαρρυνθούν να έχουν ειλικρινή στάση απέναντι σε αυτό που θέλουν να πουν. Μπορείτε να κάνετε τις δραστηριότητες ως μέρος μιας ομάδας ή να τις πραγματοποιήσετε μόνοι σας. Είναι αρκετά απλές και έτσι μπορείτε να τις κάνετε σχεδόν οπουδήποτε. Έτσι, μπορείτε να τις κάνετε σε μια αίθουσα διδασκαλίας ή σε ένα στούντιο. Μπορεί να τις κάνετε στο σπίτι, στο υπνοδωμάτιο ή στο σαλόνι σας, ή μπορεί να τις κάνετε ακόμα και σε εξωτερικό χώρο.

Πρώτη δραστηριότητα

Αυτή είναι η πρώτη από τις δραστηριότητες και ονομάζεται "rant and rave". Πάρτε το τηλέφωνό σας ή ένα στυλό και ένα χαρτί και γράψτε πέντε θέματα για τα οποία έχετε έντονα συναισθήματα. Μπορεί να είναι πράγματα που σας αρέσουν πολύ, μπορεί να είναι πράγματα που σας θυμώνουν ή μπορεί να είναι πράγματα που δεν σας αρέσουν. Δεν έχει σημασία, αρκεί να έχετε μια πραγματικά ισχυρή στάση απέναντί τους. Αφού έχετε καταγράψει τα πέντε σας θέματα, αν εργάζεστε ως μέρος μιας ομάδας, μπορείτε να διαβάσετε τα πέντε σας θέματα στην υπόλοιπη ομάδα και να ζητήσετε από κάποιον να διαλέξει το θέμα που θέλει περισσότερο να χρησιμοποιήσετε για το επόμενο στάδιο της άσκησης. Αν εργάζεστε μόνοι σας, επιλέξτε απλώς ένα. Αν είστε στο σπίτι με την οικογένεια ή τους φίλους σας, μπορείτε να τους ζητήσετε να διαλέξουν ένα για εσάς. Μόλις μάθετε ποιο είναι το θέμα σας, θα μιλήσετε για αυτό για δύο ή τρία λεπτά εξηγώντας ακριβώς πώς και γιατί αισθάνεστε τόσο έντονα σε σχέση μ' αυτό. Μπορείτε να ηχογραφήσετε τον εαυτό σας σε ένα τηλέφωνο ή μπορείτε να το κάνετε μιλώντας απευθείας σε ένα άλλο άτομο. Όπως και να έχει, θα δημιουργήσετε κάποιο υλικό και θα βιώσετε πώς είναι να μιλάτε με σαφήνεια για κάτι για το οποίο νιώθετε πραγματικά έντονα.

Αν εργάζεστε ως μέρος μιας ομάδας, είναι καλή ιδέα μόλις ολοκληρώσετε αυτό που θέλετε να πείτε να σταματήσετε για λίγο και να συζητήσετε για το τι ανακαλύψατε. Πώς αισθάνεστε όταν μιλάτε με πάθος για κάτι; Πώς αισθανθήκατε ως ακροατήριο να ακούτε κάποιον να εξηγεί πραγματικά ξεκάθαρα και έντονα, γιατί αισθάνεται αυτό που αισθάνεται. Έτσι, αυτή η άσκηση σας βοηθά να

Το έργο Creativity χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

δημιουργήσετε περιεχόμενο, σας βοηθά να έχετε πράγματα να πείτε και σας βοηθά να αναπτύξετε μια πραγματικά ξεκάθαρη και ισχυρή στάση απέναντι στα θέματα για τα οποία θέλετε να μιλήσετε.

Δεύτερη δραστηριότητα

Η δεύτερη άσκηση ονομάζεται "ερωτήσεις για την ανάπτυξη γρήγορων απαντήσεων" και έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να είστε πιο αυθόρμητοι, ώστε να μην κάνετε αμήχανες παύσεις όταν κάποιος σας κάνει μια ερώτηση, αλλά και για να σας βοηθήσει να νιώθετε ότι μπορείτε να απαντήσετε άμεσα έχοντας κάτι να πείτε. Αν εργάζεστε ως μέρος μιας ομάδας, τότε ένα άτομο θα πρέπει να είναι αυτός που απαντά και όλοι οι υπόλοιποι στην ομάδα θα έχουν την ευθύνη να κάνουν ερωτήσεις. Συνεχίστε να κάνετε αυτές τις ερωτήσεις, μπορούν να αφορούν οτιδήποτε. Μπορεί να αφορούν το τι φάγατε για πρωινό, τι κάνατε το προηγούμενο βράδυ, μέρη στα οποία σκοπεύετε να ταξιδέψετε. Το άτομο που απαντά προσπαθεί να απαντήσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα αλλά και πιο ολοκληρωμένα. Προσπαθήστε λοιπόν να αποφύγετε τις μονολεκτικές απαντήσεις. Μην απαντάτε με ένα σκέτο ναι ή όχι, αλλά αναπτύξτε τις απαντήσεις σας δίνοντας περισσότερες λεπτομέρειες. Όλα αυτά θα σας ενθαρρύνουν να εξασκήσετε τη δεξιότητα να μιλάτε με αυτοπεποίθηση και ελεύθερα και θα διασφαλίσουν ότι δεν θα κολλήσετε χωρίς να έχετε τίποτα να πείτε.

Τρίτη δραστηριότητα

Η τελευταία δραστηριότητα του εργαστηρίου κωμωδίας stand up αφορά την επεξεργασία του υλικού. Ανατρέχοντας στο υλικό που δημιουργήσατε στις δύο προηγούμενες ασκήσεις, ίσως θελήσετε να επιστρέψετε στο θέμα με το οποίο ξεκινήσατε, δηλαδή της ομιλίας για κάτι που σας παθιάζει και να προσπαθήσετε να γράψετε ένα κείμενο έως 300 λέξεις γύρω από το θέμα που επιλέξατε. Σκεφτείτε πώς θα διαμορφώσετε το υλικό και επιλέξτε τις ιδανικές λέξεις για να εκφραστείτε. Αναπτύξτε ένα κομμάτι γραπτού λόγου για το οποίο θα νιώθετε υπερήφανοι με βάση το θέμα για το οποίο μιλήσατε τόσο ελεύθερα νωρίτερα. Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να εξασκηθείτε στην επεξεργασία υλικού, αλλά και να διαμορφώσετε μια αφήγηση για πράγματα που έχετε κάνει ή για πράγματα για τα οποία νιώθετε έντονα. Αυτό μπορεί να σας φανεί πολύ χρήσιμο σε μια συνέντευξη. Είναι επίσης κάτι που μπορείτε να βάλετε στο χαρτοφυλάκιό σας.

Το έργο Creativity χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.