



Power Speaking **Academy 101**
PODREČZNIK



Akademia
Humanistyczno
Ekonomiczna w Łodzi



POWER SPEAKING
SILVIA GAVAROTTI



Co-funded by
the European Union

Opracowanie

Silvia Gavarotti / Diapasoul Srl

Umberto Bianchi / Diapasoul Srl

Kamila Witerska / Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Opracowanie graficzne

Joanna Niekraszewicz

Zdjęcia i ilustracje:

Freepik.com, źródła własne (dokumentacja projektowa)

Tłumaczenie

Adam Bednarek

Numer projektu: 2023-1-IT02-KA210-ADU-000154354



**Co-funded by
the European Union**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Spis treści

O projekcie	4
Cele projektu	5
Dlaczego Power Speaking?	6
Jak?	8
Kim jesteśmy?	9
Badanie potrzeb i oczekiwań	10
A Badanie potrzeb i oczekiwań uczelni	11
B Badanie potrzeb i oczekiwań otoczenia zewnętrznego uczelni	16
Kurs Power Speaking	22
Trenerzy	23
Sesja I Otwierająca	24
Sesja II Komunikacja	30
Sesja III Wystąpienie publiczne	34
Ewaluacja	38
Podsumowanie	49
Bibliografia	50

O projekcie

Power Speaking Academy 101 (PSA101) to projekt europejski w ramach programu **Erasmus+**. Jest to wspólne przedsięwzięcie Diapa-soul Srl (DIA) – innowacyjnego ośrodka edukacyjnego założonego i prowadzonego przez aktorów teatralnych w Rzymie oraz Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi (AHE) – mające na celu współtworzenie, testowanie i standaryzację modułowego kursu „Power speaking”, skierowanego do studentów, młodzieży, lokalnych przedsiębiorców, osób samozatrudnionych, osób z zaburzeniami komunikacji i grup docelowych znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, zatrudnionych poszukujących przekwalifikowania. Skierowany jest więc do szerokiego grona odbiorców i może mieć zastosowanie dla wielu grup społecznych.

Podstawą kursu jest rozwijanie umiejętności **publicznego przemawiania** i innych **umiejętności interpersonalnych związanych z komunikacją** (np. przed publicznością, w cztery oczy, podczas prezentacji dla inwestorów i wielu innych zastosowań w życiu codziennym). Kurs został przeprowadzony w wersji pilotażowej w AHE i jest wdrażany zgodnie z jego kluczową zasadą „Trzeciej misji” (Kitagawa, Sanchez Barrioluengo, & Uyarra, 2016), angażując społeczeństwo na poziomie kulturowym, społecznym i ekonomicznym, w celu stworzenia innowacyjnej przestrzeni edukacyjnej.

Ogólnie rzecz biorąc, pilotażowe przedsięwzięcie PSA101 jest eksperymentalnym procesem transferu wiedzy między podmiotem prywatnym ma instytucją szkolnictwa wyższego, z aktywnym udziałem decydentów i społeczeństwa obywatelskiego, ucieleśniając w ten sposób podejście wielorakiej helisy i wielu podmiotów ułatwiające współpracę i edukacyjną współinnowację między posiadaczami wiedzy, społecznościami akademickimi i innymi kluczowymi podmiotami w społeczeństwie.

- Stworzenie kursu w zakresie sztuki przemawiania na poziomie szkolnictwa wyższego, wykorzystującego globalne i europejskie najlepsze praktyki w tej dziedzinie;
- Budowanie bazy wiedzy na temat przemawiania dla studentów szkół wyższych, w ścisłej współpracy z personelem administracyjnym i akademickim, ocena przeszkód i wąskich gardeł oraz udoskonalanie strategii i celów uczenia się;
- Pilotowanie dostarczania praktycznych umiejętności miękkich określonym grupom docelowym poza uniwersytetem, zgodnie z zasadami „Trzeciej misji”, w szczególności młodzieży, właścicielkom małych firm, osobom bezrobotnym, młodym przedsiębiorcom, osobom z zaburzeniami komunikacji;
- Wspieranie integracji i różnorodności w edukacji, w miejscu pracy i w ekosystemach przedsiębiorczości poprzez tworzenie wzmocnienia poprzez komunikację ustną, samoekspresję i umiejętności miękkie;
- Tworzenie i promowanie innowacyjnej przestrzeni edukacyjnej w wyniku pilotażu, jako długoterminowego środka na rzecz zrównoważonego rozwoju, oraz rozpowszechnianie jej wyników na rynku europejskim.

Cele projektu



Dlaczego Power Speaking?

Według Matta Abrahamsa, badacza z University of Stanford, 85% ludzi przyznaje, że odczuwa niepokój przed wystąpieniami publicznymi, a więc jest to jeden z najczęstszych lęków na świecie. Młodzi dorośli i dorośli, studenci, którzy chcą poprawić swoją komunikację ustną przed egzaminem lub rozmową kwalifikacyjną, przedsiębiorcy chcący przedstawić swój pomysł inwestorom, naukowcy chcący poprawić swoje umiejętności prezentacyjne, pracownicy służby zdrowia chcący poprawić swoją komunikację z pacjentami to tylko niektóre przykłady ogromnej różnorodności odbiorców zainteresowanych tego rodzaju umiejętnościami

Power Speaking Academy 101 czerpie z modelu edukacyjnego, który propaguje i naucza komunikacji emocjonalnej, oferując **holistyczne podejście do samodoskonalenia i rozwoju osobistego**. Skupienie się na komunikacji emocjonalnej i samoświadomości pomaga osiągnąć pełnię potencjału i doświadczyć spełnienia zawodowego i osobistego. Pod względem treści metoda ta dotyka wszystkich kluczowych punktów w technikach komunikacji, w tym **opowiadania historii, techniki wokalne i obecności scenicznej**, a także wszystkich podstawowych narzędzi **skutecznej komunikacji i retoryki**, pod okiem profesjonalnych trenerów, głównie ze świata teatru.

Obecnie kursy i elementy nauki należące do rozszerzonej dziedziny „power speaking” są nauczane w najbardziej przyszłościowych i innowacyjnych uniwersytetach w USA i UE, w ramach kursów zorientowanych na biznes zarówno na poziomie licencjackim, jak i magisterskim [np. European University Institute Fiesole, IE University Madrid, Stanford University, UC Berkeley University i wiele innych]. Nacisk na samoświadomość

i samodoskonalenie jest kluczowym aspektem nowej fali polityk edukacyjnych (Lackéus, 2015), zwłaszcza w przypadku podejść dydaktycznych, które są skodyfikowane jako **oparte na projektach** i mają na celu tworzenie u studentów umiejętności samoprzedsiebiorczych i kreatywnych.

Co więcej, uniwersytety UE stopniowo stosują zasadę i logikę „Trzeciej Misji” w swojej praktyce (Zomer & Benneworth, 2011), konsekwentnie wykraczając poza „ściany kampusu” i włączając społeczeństwo obywatelskie w swoje wysiłki i projekty oparte na wartościach, działając jako katalizatory procesów innowacji społecznych.

W tym względzie PSA101 umożliwi osobom ze wszystkich ścieżek życia – a zwłaszcza tym, którzy mają trudności z wykorzystaniem pełnego potencjału swoich studiów i powołania – rozwijanie umiejętności interpersonalnych poświęconych poprawie komunikacji i słuchania, interakcji, samoświadomości i przekazywania idei.

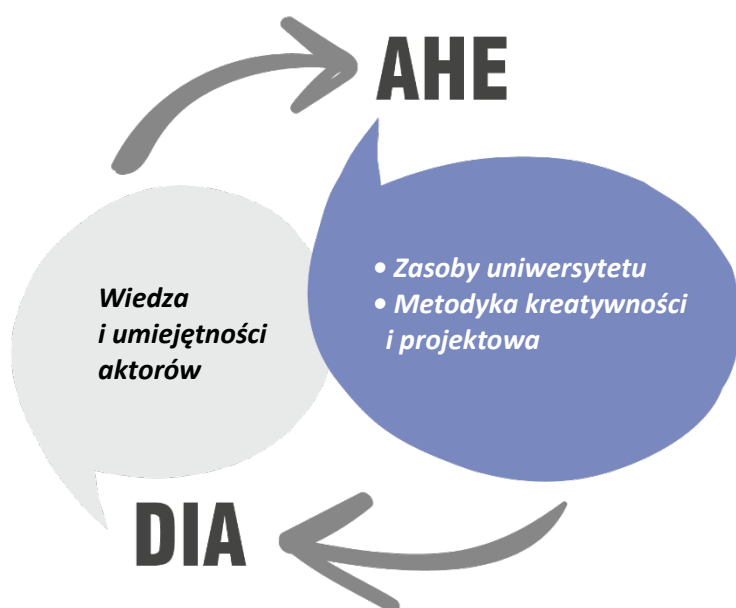
Podsumowując, nadrzędną motywacją dla tego projektu jest zaspokojenie potrzeby na europejskich uniwersytetach i w europejskim społeczeństwie **skutecznej komunikacji** i umiejętności **publicznego przemawiania**, wśród młodych dorosłych i dorosłych z różnych środowisk, w tym należących do grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji życiowej.

Jak?

Podstawowym mechanizmem, który tu działa, jest **transfer wiedzy między sektorem prywatnym a uniwersytetem**.

Bardziej szczegółowo, DIA współpracuje z AHE na szczeblu transnarodowym, co umożliwia wymianę wiedzy i doświadczenia poprzez pilotaż programu w kontrolowanym środowisku testowym, wnosząc nowe pomysły i perspektywy do projektu.

Wiedza i zainteresowanie AHE rozwojem kreatywności i nauką opartą na projektach może pomóc DIA w dalszym ulepszaniu i dopracowywaniu kursu w wielu aspektach, w tym w projektowaniu programu nauczania, strategiach nauczania, integracji technologii i strategiach oceny. Dostęp do nowych zasobów, takich jak obiekty uniwersytetu, może zwiększyć jakość i skuteczność kursu, oraz pomóc w testowaniu kursu w nowym środowisku z różnymi odbiorcami.



Kim Jesteśmy?

Diapasoul (DIA) w Rzymie zajmuje się zarządzaniem emocjami i wystąpieniami publicznymi od prawie 6 lat, organizując kursy online i na żywo, wydarzenia na żywo i „szyte na miarę” kursy power speaking. Współpracuje z aktorami, scenarzystami, aktorami głosowymi ze świata kina, teatru i śpiewu. Dzięki ćwiczeniom i technikom teatralnym każdy uczestnik nabywa pełną świadomość swojej metody komunikacyjnej, wykorzystując własne emocje jako supermoc, ostatecznie pokonując strach przed wystąpieniami publicznymi. DIA oferuje kursy dla studentów, nauczycieli, trenerów, profesjonalistów, mówców, pracowników różnego szczebla, począwszy od fazy początkowej dla osób, które muszą zapoznać się z komunikacją zdalną, kamerą wideo, własnym wizerunkiem, aż po fazę wysokiego poziomu - kurs mieszany z spotkaniami na żywo i szkoleniem interaktywnym na odległość - dla osób, które chcą dowiedzieć się więcej.

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi (AHE) jest akredytowaną uczelnią wyższą, która oprócz tradycyjnych programów uniwersyteckich (licencjat, magister, doktorant) oferuje również studia podyplomowe i kursy dla różnych grup docelowych (np. młodzież, studenci, osoby niepełnosprawne, seniorzy, nauczyciele, trenerzy, osoby wykonujące różne zawody, migranci, dzieci, młodzież upośledzona, bezrobotni). Jako jedna z największych prywatnych uczelni w Polsce, AHE posiada 23 wydziały i oferuje szeroki wybór przedmiotów, ponad 100 kursów, w tym 5 w języku angielskim. Programy kursów są stale aktualizowane zgodnie z zapotrzebowaniem rynku. Kadra obejmuje ok. 200 stałych pracowników: naukowców, nauczycieli, trenerów, personel pomocniczy (finansowy, administracyjny, techniczny), specjalistów i ekspertów w różnych dziedzinach. AHE koncentruje się na badaniach edukacyjnych, innowacyjnych metodach nauczania i e-learningu.

Badanie potrzeb i oczekiwań

Budowanie bazy wiedzy w projekcie Power Speaking Academy 101 oparto na dwóch wątkach badawczych, czyli z jednej strony badaniu kontekstów uniwersyteckich, a z drugiej zbadaniu trzeciej misji uniwersytetów.

Wątek badawczy A skupia się na identyfikacji wyzwań, przed którymi stoją uczelnie wyższe przy wdrażaniu nowych programów i ocenie wpływu kursu Power Speaking na nauczanie i uczenie się.

W tym celu opracowano kwestionariusz wywiadu, za pomocą którego zapytano pracowników uczelni o oczekiwania odnośnie wykorzystania możliwości i kompetencji aktorskich w kształceniu akademickim studentów różnych specjalności.

Wątek badawczy B skupia się na tak zwanej trzeciej misji uniwersytetów, otwierającej edukację na społeczeństwo poprzez przekwalifikowanie lub podniesienie kwalifikacji bezrobotnych, właścicieli firm i osób samozatrudnionych.

W celu zbadania potrzeb społeczeństwa, otoczenia uczelni odnośnie możliwości zastosowania kompetencji aktorskich w kształceniu opracowano kwestionariusz wywiadu, który przeprowadzono z osobami z szerszego środowiska społecznego: studentów innych uczelni, pracowników korporacji, pracowników umysłowych i fizycznych.

A Badanie potrzeb i oczekiwań uczelni

Pracownicy uczelni są zgodni, co do tego, że aktorzy mogą przekazać studentom cenną wiedzę i umiejętności.

ODGRYWANIE RÓŻNYCH RÓL

Przede wszystkim, pracownicy uczelni wskazują na umiejętność odgrywania różnych ról, czy też wcielania się w różne role, jako ważną kompetencję, której aktorzy mogą nauczyć innych ludzi.

Odgrywania różnych ról i przez to ćwiczenia różnych ról życiowych.

Myślę, że tak, myślę, że zależy to też od kierunku studiów, ale jeśli chodzi o pedagogikę, to jak najbardziej, bo szczególnie w edukacji wczesnoszkolnej nauczyciel musi być trochę aktorem i myślę, że może właśnie te takie zdolności aktorskie wykorzystać.

Ja też zwróciłam na to uwagę, że jeśli odpowiednio głos modulujemy, wchodzimy w rolę, to dzieci wtedy zupełnie inaczej zwracają uwagę, nie są rozproszone. Tak, że myślę, że taki warsztat pracy aktora jest bardzo przydatny.

UMIEJĘTNOŚCI AKTORSKIE – PRACA Z GŁOSEM

Ważną umiejętnością, z punktu widzenia pracowników uczelni jest także umiejętność pracy z głosem.

**Czego
aktorzy
mogą nauczyć
studentów?**

1

Przede wszystkim mogą nauczyć takiej większej samoświadomości, bo trening aktorski to jest taka praca ze sobą, rozumienia samego siebie, poszukiwania tego, kim ja jestem, jaki jestem i jaki mógłbym być.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Aktorzy mogą zdaniem pracowników uczelni rozwinąć w innych ludzi większą samoświadomość, pomóc im w poszukiwaniu i odnalezieniu samego siebie.

2

Czy aktorzy mogą pomóc w jakiś sposób studentom w zarządzaniu emocjami?

Tutaj opinie respondentów były podzielone. Część z nich uważała, że zdecydowanie tak, część, że w jakimś stopniu, a niektórzy badani mówili nawet o tym, że nie, ponieważ powinna to być domena pracy psychologa.

No tak, bo wtedy jest większe takie wycucie własnego ciała, siebie, mniejszy lęk przed prezentacją na środku.

Nie wiem, czy w kontekście zarządzania emocjami. Bo z jednej strony w jakiś sposób powinni potrafić, bo wchodząc w różne skrajne role to też się odbywa jakimś kosztem emocjonalnym, podejrzewam. I takie poradzenie sobie, czy przepracowanie jakiegoś stanu to jest przydatna umiejętność w pracy aktora. Także w jakimś zakresie myślę, że tak, no, ale głównie jest to praca psychologa bardziej niż aktora.

Tutaj respondenci są zgodni, że aktorzy mogą nauczyć innych ludzi komunikacji, zarówno werbalnej jak i nie werbalnej. W tym zakresie pracownicy uczelni widzą konieczność wprowadzenia warsztatów dla studentów różnych kierunków studiów.

Wydaje mi się, że sama praca aktora to jest komunikacja, praca z głosem, praca z różnymi eksperymentami wypowiedzi, więc jak najbardziej.

Tak, jak najbardziej, przez ćwiczenie różnych sytuacji.

Tak, zarówno pracy głosem, odpowiedniego modulowania głosu, odpowiedniego intonowania wypowiedzi, odpowiednio do głosu rozmówcy, ale też komunikacji niewerbalnej, pracy z ciałem, świadomości swojego ciała w komunikacji.

Osoby pytane odpowiadają, że głównie podczas występów ważne jest zarządzanie przestrzenią i tego należałoby nauczyć studentów. W kształceniu nauczycieli jest to również zagadnienie ważne w kontekście komunikacji – mówienie przodem do rozmówcy, zarządzanie przestrzenią podczas spotkań, itd

Tak, takie zarządzanie przestrzenią podczas występów, jak mówić, do kogo. Zarządzanie odległością, dystansem.

3

W jaki sposób aktorzy mogą pomóc innym ludziom poprawić ich komunikację?

4

Czy aktorzy mogliby pomóc studentom w zarządzaniu przestrzenią?

Studentom pedagogiki jak najbardziej, biorąc pod uwagę aranżowanie klasy, w ogóle takiego miejsca, gdzie czy prowadzi się lekcje, czy prowadzi się różne aranżacje, czy apele na różny temat, to jak najbardziej. No np. moja kompetencja w tym zakresie jest niewystarczająca i myślę, że aktorzy mogą kilkoma ciekawymi pomysłami podzielić się, bo jest to w pracy nauczyciela bardzo ważne.

Tak, tego, że dana osoba nie stoi jak kołek w jednym miejscu, albo przyklejona do ściany, ale że się porusza. W edukacji to jest ważne, bo zupełnie inaczej prowadzi zajęcia osoba, która się porusza a zupełnie inaczej osoba, która stoi tyłem, odwrócona do tablicy.

5

Czy przekonania i postawy wydają ci się ciekawym zagadnieniem do przepracowania przez aktorów ze studentami?

Tutaj osoby badane są ostrożne. Uważają, że aktorzy mogą w jakimś stopniu pracować ze studentami nad ich przekonaniami i postawami, ale po pierwsze praca z postawami jest procesem długotrwałym i postawy nie da zmienić się podczas jednorazowego warsztatu, a inaczej jest z przekonaniami, tutaj można zadziałać i dokonać szybkiej zmiany. Po drugie jest to zdaniem badanych obszar pracy bardziej psychologów niż aktorów.

Tak, ale to jest taki głęboki terapeutyczny proces. Bo to jest na lata. Bo przepracowanie swojej postawy, postawy zwłaszcza, to jest taką głębszą pracą. To nie jest jednorazowe.

Przekonania bardziej, bo człowiek może zmienić przekonanie, jeśli czegoś wysłuchał, zobaczył, więc to może być tak, że jakiś bodziec zadziałał. Przekonania mogą zmieniać się z dnia na dzień i wciąż nie są ugruntowane.

Myślę, że tutaj bardziej jest to praca dla psychologa, czy terapeuty, natomiast, tak jak mówię, no w pewnym zakresie, dzielenia się jakby też swoimi doświadczeniami w kreowaniu różnych postaci, myślę, że tak, ale głównie jest to praca dla profesjonalistów w sensie psychologa.

Podsumowując, pracownicy uczelni widzą duży potencjał w warsztatach prowadzonych przez aktorów dla studentów różnych kierunków studiów. Największą przydatność takich warsztatów upatrują w rozwijaniu umiejętności komunikowania się – werbalnego i niewerbalnego, umiejętności pełnienia różnych ról społecznych oraz rozwijania samoświadomości.

Sceptycznie podchodzą do możliwości wykorzystania treningów prowadzonych przez aktorów w zakresie zarządzania emocjami czy pracy z przekonaniami i postawami, wskazując na konieczność posiadania wykształcenia psychologicznego przez prowadzących warsztaty.

Zarządzanie przestrzenią również jest dla nich interesującym zagadnieniem i umiejętnością, którą mogą nauczyć innych ludzi aktorzy i rozumieją głównie, jako zarządzanie przestrzenią podczas występów.

B Badanie potrzeb i oczekiwań otoczenia zewnętrznego uczelni

1 Czego aktorzy mogą nauczyć innych ludzi?

Badane osoby, odpowiadając na pierwsze otwarte pytanie, mówią o dwóch głównych umiejętnościach. Po pierwsze, ich zdaniem aktorzy mogą nauczyć innych ludzi opanowania emocjonalnego poprzez nauczanie się wchodzenia w różne role, a po drugie rozumienia i akceptacji swojego ciała i wyrażania siebie także pozawerbalnie.

Szerokiego wachlarza emocji. Mogą nas również nauczyć tego, że kiedy trzeba to jesteśmy naturalni, a kiedy wymaga tego od nas sytuacja życiowa możemy się wcielić np. w kogoś innego, no w zależności od potrzeb, naszych życiowych.

Udawania, kłamania, manipulowania. To, że uczą się grać, aktorzy uczą się kamuflować prawdziwe emocje. Można nauczyć tego człowieka. Nie mówię, że w negatywnym aspekcie żeby manipulować ludźmi, ale... W aspekcie pozytywnym mogą nauczyć opanowania w różnych sytuacjach. Mogą nauczyć np. takiego skupienia, umiejętności naśladowania ludzi.

Wyrażania siebie, rozumienia własnego ciała, plus takie techniczne, jak właśnie szkolenia z mowy ciała, mówienia do tłumu, występów publicznych.

Udawania, bo pokazują sztukę aktorską, wyrażania emocji, ponieważ na różne sposoby pokazują różne emocje, radość, smutek itd. Mogą nauczyć akceptacji swojego ciała, mimiki, wyrazu twarzy. Nabrania świadomości ciała i mimiki. Pozbycia się wstydu i lęku przed oceną innych.

W jaki sposób aktorzy mogą pomóc innym ludziom w zarządzaniu emocjami?

Odpowiedzi na powyższe pytanie są podzielone. Z jednej strony, część respondentów, uważa, że tak, że poprzez trening z aktorami można nauczyć się opanowywać emocje, a z drugiej strony pojawia się wśród respondentów wątpliwość, że emocje to jest raczej domena psychologów.

No to właśnie mogą nauczyć ich tego, żeby nie panikowali w różnych sytuacjach. Nawet, jeśli panikuje się wewnętrznie, to żeby zakryć to na potrzeby sytuacji, żeby nie rozsiać paniki wśród innych. Zarządzania emocjami, żeby dopasować emocje do sytuacji, jeśli ktoś ma z tym problem.

Oglądamy film i widzimy np. daną emocję, np. gniew i my zachowalibyśmy się inaczej np. bardziej agresywnie, a widzimy, że aktor zachował się bardziej powściągliwie.

No na pewno podczas swoich występów na scenie, podczas zorganizowania jakichś warsztatów, gdzie mają fajny kontakt i z publicznością czy też z jakąś szerszą grupą widzów.

Trudno powiedzieć, bo pewnie na radzenie sobie z emocjami to są techniki ale czy akurat takie techniki można przejść od aktorów, to nie wiem. No np. można nauczyć człowieka, że jak jest wzburzony, to żeby nie okazywał tego, że jest wzburzony, ale to nie aktor chyba tylko psycholog mógłby nauczyć człowieka, żeby umiał opanowywać nerwy.

3

W jaki sposób aktorzy mogą pomóc innym ludziom poprawić ich komunikację?

Tutaj wszystkie pytane osoby zgadzają się z tym, że aktorzy mogą nauczyć innych ludzi lepszej komunikacji. Mogą pomóc przede wszystkim osobom nieśmiałym przezwyciężyć nieśmiałość, ale także wszystkim innym osobom w lepszym radzeniu sobie z lękiem społecznym, mającym swoje źródło w poczuciu oceny społecznej i strachu przed tą oceną.

Badane osoby podkreślają również możliwość uczenia się od aktorów komunikacji niewerbalnej.

Niektórzy mają taki problem, że ktoś ich ciągle ocenia, a w środowisku teatralnym no nikt cię nie ocenia, bo możesz udawać mleko... Myślę, że takiej pewności siebie.

Żeby dzieciom albo w ogóle ludziom pomóc nieśmiałość pokonywać, poprzez głośne mówienie, dykcję, alb przez postawę.

Aktor uczy, że mowa ciała jest również ważna jak słowa. Może pomóc w połączeniu tych aspektów.

No również poprzez jakieś liczne spotkania, warsztaty, wymianę zdań na jakieś ciekawe tematy związane z różnymi obszarami naszego życia.

Niewerbalnej tak i werbalnej również. Na spotkaniach dużych, gdzie jest prowadzący i publika. Ale to będzie się przekładało na każdą komunikację, nawet taką indywidualną. Podobne mechanizmy, które działają podczas dużych spotkań, działają podczas spotkań w mniejszych grupach.

Powyższe pytanie było chyba najbardziej zaskakujące dla respondentów. Chwilę zastanawiali się nad odpowiedzią. Dopytywali także, w jakim znaczeniu zarządzania przestrzenią, co to znaczy przestrzeń. Odpowiedzi na pytanie znacznie się w związku z tym różnią i są uzależnione od profilu zawodowego respondentów. Jednakże samo zagadnienie jest dla respondentów interesujące.

Czy zarządzanie przestrzenią byłoby dla Ciebie interesującym zagadnieniem?

Na pewno tak, jest to w ogóle bardzo szeroki temat. Samo pojęcie przestrzeń publiczna jest taką ogromną częścią naszego życia w której codziennie się znajdujemy. Mogą być różne rodzaje tej przestrzeni publicznej. Może być przestrzeń publiczna otwarta, może być przestrzeń publiczna zamknięta. Możemy się z różnymi ludźmi spotykać w tych przestrzeniach, niezależnie od grupy wiekowej, ale ja w ogóle uważam, że przestrzeń publiczna i jakikolwiek kontakt z ludźmi jest dla mnie zawsze taką oryginalną częścią dnia, która daje mi też takiego poweru do życia. No, bo uważam, że kontakt z ludźmi jest niezwykle potrzebny do rozwoju w każdym obszarze naszego życia.

Przydałoby się. Jak prowadzić sklep, żeby siedł ten sklep, że światło musi być odpowiednie, nie drażniące. To jest ciekawe, interesujące.

Na pewno było by to ważne. Z punktu widzenia dla mnie, jako mówcy, mogłoby to być interesujące, ponieważ dałoby mi wybór tego, czy będę występować przed małą czy dużą publicznością.

No tak, w różnym kontekście, ale jeśli chodzi o biznes, przy negocjacjach, przy organizacji biura i zakładów to wszystko ma znaczenie. To wpływa na komfort człowieka, na to jak się czuje, jak mu się pracuje.

5

Czy twoje przekonania i postawy wydają ci się ciekawym zagadnieniem do przepraco- wania?

Uczestnicy badania jednogłośnie zgadzają się, że zagadnienie postaw i przekonań jest ciekawym i ważnym zagadnieniem do przepracowania. Chętnie wzięliby udział w warsztatach, które pozwoliłyby im na pracę nad spojrzeniem z innej perspektywy na swoje przekonania i postawy.

No pewnie tak, bo pewnie mamy w sobie wiele i postaw i takich przekonań, nad którymi zbytnio się nie zastanawiamy, uznajemy je za pewnik i jedyną prawdę, więc jeżeli można byłoby je przepracować i ktoś by ci pokazał to samo z innej strony, albo, że ma inne zdanie, to człowiek mógłby zmienić zdanie, albo by nawet się utwierdził w tym, co myśli, ale poznałby większe spektrum, dlaczego tak myśli i nawet by sobie uświadomił wiele rzeczy przez to.

Na pewno, ja uważam, że wszystkie postawy czy zachowania ludzkie wymagają albo mogą nas gdzieś tam pchnąć dalej do pracy czy do pewnych jakichś przemyśleń i albo korygujemy, albo wzbogacamy to poprzez jakieś inne działania, albo możemy uznać, że to jest po prostu wystarczające.

To jest ciekawe. Każdy ma takie coś, że ja mam rację. Tylko każdy ma inaczej i gdyby ktoś przepracował ze mną jakieś negatywne nastawienie, albo postawę, no to byłoby fajne, byłoby ciekawe. Chciałabym coś takiego zrobić.

Podsumowując, osoby z otoczenia uczelni widzą duże możliwości wykorzystania treningu prowadzonego przez aktorów w rozwijaniu takich umiejętności, jak opanowanie poprzez nauczanie się wchodzenia w różne role, rozumienie i akceptacja swojego ciała i wyrażania siebie także pozawerbalnie.

Podobnie, jak pracownicy uczelni, widzą duże możliwości wykorzystania umiejętności aktorów w rozwijaniu komunikacji werbalnej i niewerbalnej innych ludzi. W mniejszym stopniu wyrażają obawy, że nauczanie umiejętności zarządzania emocjami i pracy z przekonaniami i postawami to obszary przeznaczone nie dla aktorów a raczej dla psychologów.

Najistotniejszą różnicą jest sposób rozumienia pojęcia zarządzania przestrzenią. O ile w przypadku pracowników uczelni była to przestrzeń podczas wystąpień i dystans między ludźmi, to tutaj pojawia się wiele różnych rodzajów przestrzeni.

KURS

POWER SPEAKING



TRENERZY

Umberto Bianchi

jest aktorem, mimem, reżyserem i edukatorem teatralnym specjalizującym się w terapii teatralnej. Rozpoczął swoją karierę szkoleniową / artystyczną w Dramatic Academy of Lucca, a następnie wyspecjalizował się w mimie, aktorstwie ciała i emocjonalnym wyrażaniu ciała. Wykorzystuje narzędzia teatru i aktorstwa, jako środka rozwoju osobistego i zawodowego, aby osiągnąć autonomię oraz sceniczną i indywidualną świadomość.



Silvia Gavarotti

założycielka i prezes Power Speaking Academy, jest śpiewaczką operową z 32 głównymi rolami, która zadebiutowała we włoskich operach, trenerką wokálną, nauczycielką techniki wokalne, trenerką występów publicznych i opowiadania historii, adaptatorką dialogów do filmów, telewizji, kina i teatru, aktorką; dubbingującą dialogową pisarką i nauczycielką w akademiach teatralnych. Rozpoczęła karierę w teatrze za kulisami, jako „technik oświetlenia”, gdzie od początku wykazywała swoją wielką pasję do pracy, ogromne zainteresowanie operą i niepohamowaną chęć uczenia się i rozwoju.

Silvia pomaga ludziom komunikować się publicznie, eliminując nadbudowy, które często ich blokują i sprawiają, że stają się „złymi kopiami” innych istniejących modeli komunikacji. Pomaga wzmocnić wyjątkowość, uwolnić swoją osobowość, ekscytując rozmówcę.



SESJA PIERWSZA

Otwierająca

Pierwsze spotkanie dotyczy koncentracji na sobie, na tu i teraz, a także na otwarciu się, poprzez improwizację, uwolnienie się ruchowo, odważenie się do robienia czegoś bez zbytniego analizowania.

Pokazuje także w lustrzanym odbiciu, jacy jesteśmy, w jaki sposób się komunikujemy, jaka jest i jak bardzo ważna jest nasza komunikacja niewerbalna.

1

Auto- prezentacja

Każdy uczestnik kolejno wychodzi na środek i przedstawia się. Opowiada krótko, kim jest, czym się zajmuje, co lubi, jaka jest jego pasja

Ćwiczenie trudne, wywołujące czasami niechęć uczestników, dlatego ważne jest, żeby przed jego realizacją wyjaśnić uczestnikom jego cel – ujawnienie właśnie tej trudności, skoncentrowanie się na swoim wystąpieniu, zaobserwowanie siebie w tej sytuacji, zaobserwowanie reakcji swojego ciała na sytuację społeczną ekspozycji przed nieznanymi ludźmi



2

Feedback

Uczestnicy badania jednogłośnie zgadzają się, że zagadnienie postaw i przekonań jest ciekawym i ważnym zagadnieniem do pracowania. Chętnie wzięliby udział w warsztatach, które pozwoliłyby im na pracę nad spojrzeniem z innej perspektywy na swoje przekonania i postawy.

3

Mirror feedback

Czasami prowadząca daje też feedback „lustrzany” – odzwierciedla sposób mówienia, tempo mówienia, zachowania niewerbalne.

Mirror feedback może być dla niektórych uczestników trudny, odbierany jako „przedrzeźnianie”, dlatego trzeba najpierw wytłumaczyć uczestnikom, że jest to rodzaj informacji zwrotnej, rodzaj lekcji, na podstawie której się uczymy.

4

Przywitanie

Uczestnicy zajęć chodzą po sali i witają się z napotkanymi osobami poprzez podanie ręki i przedstawienie się.



5

Wymiana imion

Uczestnicy chodzą po sali i witają się z napotkanymi osobami poprzez podanie ręki, ale tym razem, za każdym razem wymieniają się imionami. Kiedy spotkają kolejną osobę podają jej już swoje nowe imię i znów wymieniają się imionami. Kiedy spotkają kogoś, kto podaje im ich prawdziwe imię, siadają na krześle. Zabawa kończy się, kiedy wszyscy usiądą na krzesłach.

Zabawa bardzo angażująca, zmuszająca do koncentracji na tu i teraz. Na jednym konkretnym elemencie – aktualnym imieniu. Na jednym słowie.

Ćwiczenie koncentracji i mindfulness. Pozwala oderwać się od innych rzeczy, innych spraw i być tu i teraz.

6

Ścieżki

1) Pierwsza ścieżka – zwierzęta

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący podaje nazwę zwierzęcia, wskazuje na dowolną osobę i przykuca. Wskazana osoba podaje imię zwierzęcia, wskazuje na kolejną osobę i przykuca. Nie można wskazywać na osoby kucające. Ostatnia osoba stojąca wskazuje na prowadzącego. Powtarzamy ścieżkę kilka razy.

2) Druga ścieżka – zamiana miejsc

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący podchodzi do dowolnej osoby, staje za jej plecami, wtedy ta osoba idzie do kolejnej i staje za jej plecami. Osoba, która już przeszła - przykuca. Nie można podchodzić do osoby kucającej. Ostatnia osoba stojąca podchodzi do prowadzącego. Powtarzamy ścieżkę kilka razy.

Łączymy dwie ścieżki. Zaczynamy od mówienia imion i w dowolnym momencie prowadzący rozpoczyna ścieżkę z zamianą miejsc.

3) Trzecia ścieżka – zamiana miejsc

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący podchodzi do dowolnej osoby, staje za jej plecami, wtedy ta osoba idzie do kolejnej i staje za jej plecami. Osoba, która już przeszła - przykuca. Nie można podchodzić do osoby kucającej. Ostatnia osoba stojąca podchodzi do prowadzącego. Powtarzamy ścieżkę kilka razy.



Tutaj trzeba podpowiedzieć uczestnikom zasadę, że piłkę rzucamy chwili, kiedy ktoś już przejdzie. Jeśli dostaniemy piłkę, a akurat wtedy ktoś przechodzi, to zatrzymujemy na chwilę piłkę i czekamy aż przestrzeń w kręgu będzie wolna.

Łączymy trzy ścieżki. Zaczynamy od mówienia imion i w dowolnym momencie prowadzący rozpoczyna ścieżkę z zamianą miejsc, następnie ścieżkę z rzucaniem piłki.

4) Czwarta ścieżka – uścisk dłoni

Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący podchodzi do dowolnej osoby, podaje jej rękę, wymieniają uścisk dłoni i wraca na swoje miejsce. Wybrana osoba podchodzi do kolejnej osoby, podaje jej rękę, wymieniają uścisk dłoni i wraca na swoje miejsce. Osoba, która wraca na swoje miejsce - przykuca. Nie można podchodzić do osoby kucającej. Ostatnia osoba stojąca podchodzi do prowadzącego. Powtarzamy ścieżkę kilka razy.

Łączymy wszystkie cztery ścieżki.

Przy- wództwo

Kiedy uczniowie zrozumieją, kim naprawdę są głęboko w środku - i w konsekwencji zdecydują się być tego w pełni świadomi - nadszedł czas, aby zacząć traktować siebie z szacunkiem, zyskać szacunek innych ludzi, zostać liderem. Lider „prowadzi”: słucha i porusza się przy różnych rodzajach muzyki, sprawia, że inni idą za nim. Lider „dzieli się”: sprawia, że inni czują się naturalnie włączeni, sprawia, że inni czują się swobodnie.

Ćwiczenie polega na improwizacji ruchowej do muzyki. Jedna osoba improwizuje, a pozostałe osoby naśladują jej ruchy. Ćwiczenie otwierające ruchowo, odblokowujące, dające dobrą energię na zakończenie sesji.



SESJA DRUGA

Komunikacja

Jako początek procesu poznawania swojego sposobu myślenia (mindset), prowadzący wyjaśnia ćwiczenie rozwijające koncentrację, pochodzące ze świata Petera Brooka i awangardy artystycznej.



Ćwiczenie to rozpoczyna proces koordynacji motorycznej, umysłowej i emocjonalnej poprzez łączenie, w jednej sekwencji grupowej, dziesięciu podsekwencji, które mają być wykonywane jednocześnie przez każdego uczestnika.

Powstaje symulacja spektaklu, gdzie jednocześnie rozpoczyna się obieg słów, działań, ruchów i relacji. Dzięki terapii teatralnej symulacja jest wzmacniana, co prowadzi do świadomości swojego nastawienia i relacji w prawdziwym życiu. Poprzez techniczne nakładanie się słów, działań i myśli - co zwykle robimy nieświadomie - i dzielenie się nimi w czasie rzeczywistym z innymi, zdajemy sobie sprawę, jak konieczne jest zwracanie uwagi na „jak”, a nie na „co”: uczymy się pozostawać w sferze myślenia poznawczego, szanować siebie nawzajem i swoje błędy. To właśnie z błędów uczymy się rozwiązywania problemów!

Bez używania słów każdy uczestnik warsztatów musi wybrać powszechnie znaną postać ze świata baśni lub znanych filmów (Królewna Śnieżka, Spiderman, Titanic itp. itp.), nie ujawniając tego innym uczestnikom. Uczniowie na zmianę wchodzi na scenę i prezentują wybraną postać.

1

KROK**Wejście
na scenę**

Każdy pracuje, poprzez obecność sceniczną (splot słoneczny, pozycja neutralna, elementy pantomimy dla ciała), na zewnątrz i wewnątrz wybranej postaci. Jeśli za kulisami mam „neutralne ja”, wejście na scenę determinuje modyfikację mojego ciała na mocy wybranej postaci. Przyzwyczajam się do wchodzenia i wychodzenia z postaci z tą samą świadomością, z jaką wchodzę i wychodzę ze sceny.

2

KROK**Scena**

Każdy uczeń ma za zadanie wejść na scenę w roli fikcyjnej postaci i poprzez niewerbalną improwizację uczynić wybraną postać zrozumiałą. Na przykład Aurora ze „Śpiącej królewny”: postać o wdzięcznym chodzie wchodzi na scenę, widzi coś, co ją intryguje, podchodzi i dotyka palcem. Zostaje użądlnona i zasypia.

Ekspresja twórcza staje się skutecznym modelem odkrywania ukrytych talentów i możliwości osiągnięcia nieoczekiwanych celów. Zarządzanie ruchami i przewyciężanie wstydu na scenie otwierają kanały emocjonalne, które zmierzają w kierunku pozytywnego przeformułowania: niepokój staje się satysfakcją, a wstyd przekształca się w poczucie własnej wartości. Podstawowe emocje są uwalniane autonomicznie, ale zamiast wpływać w sposób nieuporządkowany i nieprawidłowy, przenoszą się do kierowanej reprezentacji procesu nieświadomej i funkcjonalnej autoanalizy.

3

KROK**Proces
świadomości**

Uczestnik warsztatów uczy się być świadomy swoich gestów, doprowadzając je do maksymalnego fizycznego i mimicznego wyrazu. Ruchy oznaczają podstawowe kroki narracji, prowadzące do skutecznej syntezy.

Po poprawkach i specyfikacjach udzielonych uczniowi, jest on teraz w stanie ujednolicić wszystko, powtarzając czynność od nowa i kończąc ją. Dzięki temu procesowi uczeń zyskuje pewność siebie i zaczyna myśleć „mogę to zrobić”. Oczy i ruchy rozświetlają się i nabierają innego blasku; poczucie własnej wartości wzrosło, a potencjał został odkryty.

KROK

Powtórzenie



SESJA TRZECIA

Wystąpienie publiczne

Na koniec, po przeżyciu wszystkich ćwiczeń teatralnych, uczestnicy są gotowi do zaangażowania się w TEDx. Koniec ze strachem, koniec z osądem: z nową świadomością każdy komunikuje się ze swoją publicznością z pasją, zaangażowaniem, etyką i człowieczeństwem.

Osobowość człowieka uwalnia się poprzez ćwiczenia, strach przed wystąpieniami publicznymi pokonuje się poprzez odkrywanie siebie i dzielenie się z innymi, komunikacja staje się czystą przyjemnością, aktem zdrowej hojności.

Przebieg zajęć

1

Prowadzący wprowadza uczestników w zasady dobrego, angażującego wystąpienia publicznego. Przybliża elementy dobrze opowiedzianej historii (inspiracja, zabawa, edukacja) oraz zasady zarządzania przestrzenią podczas wystąpienia (kwiat, księżyc, horyzont). Opowiada własną historię, jako przykład.

INSPIRACJA–ZABAWA–EDUKACJA

Dobre, angażujące słuchaczy wystąpienie powinno zawierać trzy punkty:

1) INSPIRACJA

- Kogo chcę zainspirować moją historią?
- Do kogo ją kieruję, do kogo mówię?
- Co chcę zmienić, w jaki sposób chcę wpłynąć na odbiorców?

2) ZABAWA

Anegdota, żart, historia – coś, czym zainteresuję słuchających.

3) EDUKACJA

Element podsumowujący:

- Czego chcę ich nauczyć?
- Co chcę im przekazać?
- Jakie jest motto, konkluzja, morał mojej historii?



KWIAT–KSIEŻYC–HORYZONT



Technika obrazów

Przed wystąpieniem przed kamerą uczestnicy warsztatów pracują nad kierunkiem i emocjonalną zawartością swojego spojrzenia, wykorzystując technikę obrazów. Obrazy są niczym więcej niż ostatecznym wynikiem procesu wizualizacji i pomagają, aby spojrzenie wypełnić stanem emocjonalnym, który jest niezbędny do interpretacji.

1) KWIAT – SMUTEK

Kiedy mówisz o czymś smutnym, spójrz w prawo, w dół, tak jakbyś rósł tam piękny kwiat.

2) KSIEŻYC – RADOŚĆ, SZCZĘŚCIE

Kiedy mówisz o czymś radosnym, o szczęśliwych chwilach w twoim życiu, spójrz w lewo, w górę, tak, jakbyś patrzył na księżyc.

3) HORYZONT – MARZENIA, PLANY

Kiedy mówisz o swoich planach i marzeniach popatrz przed siebie, na wprost, tak jakbyś patrzył w dal, na horyzont.

2

Uczestnicy zajęć przygotowują plan swojego wystąpienia.

3

Każdy kolejno wychodzi na środek i prezentuje swoje wystąpienie.

4

Prowadzący i uczestnicy zajęć dają informację zwrotną osobie występującej.

Uczestnicy warsztatów mówią o sobie i o swoim świecie, swoich pasjach, przeszłości i ich oczekiwaniach dotyczących przyszłości, podkreślając podstawowe cechy swojej osobowości i wykorzystując inteligencję emocjonalną.



Jeżeli jest taka konieczność i jeżeli osoba występującą wyrażą taką chęć, wystąpienie jest powtarzane.

5

Powtórna informacja zwrotna dla osoby występującej.

6



EWALUACJA

Case studies

W ewaluacji wzięły udział trzy uczestniczki kursu, które brały udział we wszystkich sesjach w ramach kursu, a więc zrealizowały pełen cykl kształcenia w ramach kursu Power Speaking Academy 101.

Ewaluacja została przeprowadzona z wykorzystaniem metody indywidualnego przypadku (case study) za pomocą technik wywiadu indywidualnego oraz obserwacji.

Uczestniczki ewaluacji to studentki pedagogiki i psychologii Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. Jedna z nich pracuje w sektorze edukacji już od 20 lat, druga właśnie rozpoczęła pracę, a trzecia jest osobą bezrobotną.

Imiona uczestniczek ewaluacji zostały zmienione.

Czego aktorzy mogą nauczyć innych ludzi?

No przede wszystkim postawy, oddechu, co wpływa na dotlenienie całego organizmu a przede wszystkim umysłu. Pewności siebie, komunikacji z innymi ludźmi. Kontaktu, asertywności, wiele takich pozytywnych rzeczy, które pomagają ludziom w codziennym kontakcie.

Uważam, że takie zajęcia z aktorami powinny być w podstawie programowej, żeby ta komunikacją nie szła w *chatting* internetowy, tylko, żeby rozwijać komunikację międzyludzką, rozmowy, ale zaczynając od tej postawy, tak jak było na warsztatach – wyprostowani, płynny oddech, pewność siebie, no i od tego trzeba zacząć, bo te zgarbione postawy powodują, że chowamy się, chowamy się w swojej jakiejś skorupie.

Czy aktorzy mogą pomóc innym ludziom w zarządzaniu emocjami?

Jak najbardziej, bo jeśli jesteśmy bardziej samoświadomi i bardziej pewni siebie, to to wszystko wpływa na zarządzanie emocjami, bo jesteśmy wtedy na tyle świadomi siebie, że potrafimy panować nad emocjami no i wiemy kiedy je okazywać, w jakich momentach i nawet kiedy czujemy złość, to umiemy popracować nad tą złością i radzić sobie z nią.

W jaki sposób aktorzy mogą pomóc innym ludziom poprawić ich komunikację?

Poprzez takie ćwiczenia, jak były tutaj prowadzone przez aktorów, czyli podejście do siebie, podanie dłoni, jakiegokolwiek przywitanie się, to już są pierwsze kroki, bardzo ważne w komunikacji. Takie małe ćwiczenia, takie małe kroczyki powodują, że ta młodzież jak ten kwiat, najpierw są w pęku a później się rozrastają. Takie ćwiczenia, w takiej typowej komunikacji - odłożone telefony, nie myślimy o niczym, tylko koncentrujemy się na tym, co jest tu i teraz.

Czy zarządzanie przestrzenią było dla ciebie interesującym zagadnieniem?

Przestrzeń, która jest wokół mnie. Myślę, że ja cały czas zarządzam swoją przestrzenią. Brakuje mi niezarządzania tą przestrzenią, bo wydaje mi się, że mam wszystko dokoła zaplanowane, pod kontrolą, zarówno w zawodowym, jak i prywatnym życiu. Nawet, jeśli jakiś relaks jest to wydaje mi się, że ten relaks cały czas jest pod kontrolą i chciałabym mieć taki czas niezarządzania tą przestrzenią. Chociaż młodzi ludzie wydaje mi się, że mają problem z zarządzaniem przestrzenią. Odwrotnie mają. Może my już powinniśmy im pozazdrościć tego właśnie, że potrafią jednak się tak wyluzować, ale też z drugiej strony strofujemy ich tym, że jakby nie zarządzają tą przestrzenią, że mają za dużo tego czasu, że nie wiedzą, co robić, że są rozleniwieni, więc nie wiadomo. Myślę, że należy wszystko wyśrodkować. Znaleźć ten balans.

Czy twoje przekonania i postawy wydają ci się ciekawym zagadnieniem do przepracowania?

Postawy i przekonania. Ja szanuję każdego, każdego postawy i przekonania i uważam, że to jest każdego indywidualna sprawa. Jeśli ktoś uważa, że jest mu ze sobą źle, albo, że dostaje komunikaty z zewnątrz, że ta postawa jednak jest jego na tyle, że gdzieś tam wchodzi w kontrrelacje z innymi ludźmi, jest mu jednak z tym źle, to może powinien popracować. Ja na przykład pracuję nad sobą codziennie. Gdzieś tam cały czas kontroluję, co się wydarzyło w ciągu dnia, czy odpowiednio się zachowałam, czy sprawiedliwie się zachowałam, czy nikogo nie skrzywdziłam, gdzieś przepracowuję swój dzień, moje postawy, a nawet jeśli czuję, że z czymś się źle czuję, z jakąś swoją postawą to pracuję nad nią, jak najbardziej.

Nie uważam, że ja wszystko wiem, jestem alfą i omegą, wręcz odwrotnie. Nawet czasami gdzieś tam staram się porozmawiać czy dobrze zrobiłam, czy moja postawa jest odpowiednia, żeby zobaczyć czy faktycznie w takich różnych sytuacjach byłam obiektywna czy subiektywna bo nie uważam, że bym ja wszystko wiedziała. Cały czas się uczę i cały czas nad sobą pracuję.

Które zagadnień zaproponowanych przez Power Speaking Academy interesują cię najbardziej?

Mowa publiczna i techniki wokalne – to zawsze się przydaje. Nawet, jeśli jesteśmy zobowiązani do wystąpień publicznych nawet do niewielkiej grupy ludzi, to jest na poziomie metody prób i błędów, na wycucie. Powinniśmy mieć do tego jakieś przeszkolenie.

Jak odebrałaś warsztaty w Rzymie? Jak odebrałaś uwagi prowadzących?

Ja nie miałam z tym zupełnie problemu. Oni są nauczani gry aktorskiej. Oni oczekiwali czegoś innego, a ja na co dzień robię coś innego. Nawet jak występuje, to konkretnie – występuję. Mówię, co mam do przekazania i tyle. Nikt ode mnie nie oczekuje, żebym ja gestykulowała, żebym ja się uśmiechała, żebym ja modulowała głos. Nie, oni mnie słuchają taką, jaka jestem i chcą usłyszeć to, co mam im do przekazania. Tu poczułam coś innego, taką właśnie grę aktorską. To nie jestem ja. Znaczący z uśmiechaniem tak, natomiast zależy, kiedy i o czym mówię. Bo jeśli ja mówię: Proszę Państwa, adaptacja wygląda tak i tak, czasem wynosi tyle i tyle to głupio mi się uśmiechać. Uśmiechamy się do pewnych sytuacji.

Dlatego ja jestem bardziej do konkretów przyzwyczajona, do takich ścisłych informacji przekazu. Tak jak powiedziałam, ja jestem przyzwyczajona do prostej postawy, do przemieszczania się i przekazywania konkretnych informacji.

ale teraz gestykulujesz, jak do mnie mówisz...

Tak, ale ja ogólnie gestykuluję, tak? Ale chodząc. Ja nawet jak przez telefon rozmawiam to chodzę. Ja nawet Ubiemu powiedziałam, że ja nie lubię stać w jednym punkcie, ja lubię chodzić. Tak, a on mi powiedział, no ale jak będziesz tak chodziła i tak pokazywała. No właśnie to jedno z drugim się gryzie. Inaczej jest jak oni mają grę aktorską, a inaczej jest u nas trochę. Ja się nie czułam naturalnie. Koncentrowałam się na tym, żeby się nie ruszyć.

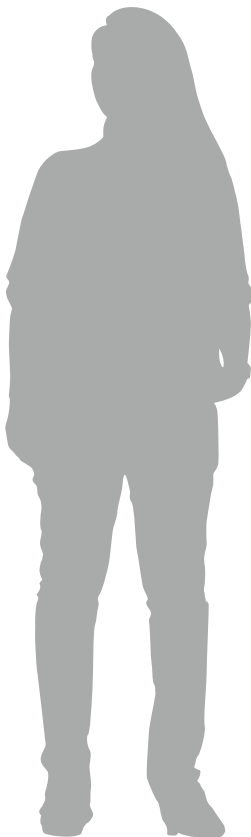
Czy chcesz jeszcze coś dodać?

Było mi bardzo miło, warsztaty, na których byłam w Łodzi – byłam nimi zachwycona. Bardzo mnie zrelaksowały. Wysłałam niesamowicie odprężona. Co mnie zaskoczyło, że młodzi ludzie byli zgarbieni, zamknięci w sobie i właśnie widziałam, jak była ciężka praca Ubiego, gdy na przykład kiedy dziewczyna szła przywitać się z chłopakiem z naprzeciwka, on powtarzał jej ze trzy razy czy cztery żeby ona zmieniła postawę, a ona cały czas chodziła zgarbiona i tak samo chłopak. Nawet jak mieli powiedzieć po angielsku to zwierzę to też ten głos był cichy. Schowani, jakby mogli to tak, żeby w ogóle ich nie było słychać. Dlatego ja zobaczyłam jak cenne te warsztaty są dla młodych ludzi.

Mnie to zrelaksowało, ja się wyłączyłam ze wszystkich problemów, które mam na co dzień. A dla nich było to otworenie się na świat, na relacje z ludźmi w przyszłości. Dlatego wtedy sobie uzmysłowiłam, że takie zajęcia powinny być w podstawie programowej, bo nam młodzi ludzie zginą z tego świata nie będzie żadnej komunikacji.

Z obserwacji

Ida pracuje w sektorze edukacji już ponad 20 lat. Pełni także funkcje kierownicze. Jest osobą pewną siebie, dobrze komunikuje się z innymi. Jest jednocześnie mocno związana ze swoją rolą zawodową i bardzo zwraca uwagę na zachowanie odpowiednie do pełnionej roli społeczno-zawodowej. Wydaje się, że warsztaty w ramach projektu Power Speaking Academy pokazały jej pewien obszar do zaopiekowania się – umiejętność zadbania o siebie, o swój dobrostan, zaopiekowanie się sobą, swoimi emocjami. Ponadto uświadomiły jej znaczenie ról społeczno-zawodowych, w których funkcjonuje, a także związanej z nimi komunikacji niewerbalnej i jej znaczenia w kontekście komunikacji z otoczeniem.



Czego aktorzy mogą nauczyć innych ludzi?

Moim zdaniem uczą jak przekazać swoje emocje, jak pokazać odbiorcy to, co chcemy przekazać. Jak to ubrać w emocje, jak to ubrać nawet chociażby postawą, jak to ubrać w słowa. I wydaje mi się też, że uczą takich, przynajmniej na tych warsztatach tak było, też właśnie były takie złote rady - czego nie robić a jak robić żeby ta mowa, ten przekaz szedł w parze z mową ciała żeby to wszystko było takie spójne, żeby ten przekaz był właśnie lekki dla odbiorcy no i taki logiczny.

Czy aktorzy mogą pomóc innym ludziom w zarządzaniu emocjami?

Myślę, że tak, nawet bardzo. My często mamy taką blokadę w sobie, bo też nie wiemy może przez natłok, nie wiem spraw w życiu, czy innych tam zajęć po prostu nie wiemy. Kumulują się w nas emocje i czasami nie wiemy jak to oddać, jak komuś coś powiedzieć, czy siebie wyrazić, ale po prostu jest taka jakaś blokada w nas, że nie wiemy jak to zrobić i takie właśnie warsztaty mogą pomóc wydobyć to, jakby ośmielając nas. Zdjęcie takich blokad.

Ja też miałam takie zdjęcie blokady i jednak mogę to mocniej powiedzieć, jednak mogę, jednak jeszcze pracuję nad tym, no, bo to jest rzecz ciężka, bo też boimy się oceny, ale jakoś tak fajnie to płynnie idzie i tak pomaga po prostu odblokować się i tak zacząć wyrażać te swoje emocje bardziej.

W jaki sposób aktorzy mogą pomóc innym ludziom poprawić ich komunikację?

Tym bardziej chyba, tak myślę. Problem w komunikacji występuje często, dlatego, że my chcemy coś zakomunikować, powiedzieć, przekazać, ale my to robimy źle, ponieważ, no nie wiem właściwie dlaczego my nie potrafimy tego właściwie wyrazić. Właśnie też ta mowa ciała, wszystko to się tak łączy i też taki nauczyciel właśnie aktor może przekazać, może nauczyć, którą drogą pójść. Jak to przekazać żeby ten odbiorca to zrozumiał, że właśnie było tak jak się należy i wtedy jest konwersacja też taka

Czy zarządzanie przestrzenią było dla ciebie interesującym zagadnieniem?

Ja to rozumiem, jako zarządzanie przestrzenią wokół mnie i byłoby bardzo super, ponieważ my często dajemy w cudzysłowie wejść sobie na głowę, nie tylko ludziom, ale wszystkim obowiązkom wszystkim rzeczom i sytuacjom, którym się dzieją w naszym życiu. A zarządzanie przestrzenią rozumiem w ten sposób, że jestem ja, jest moja przestrzeń, którą ja, jak architekt, buduję, ja zarządzam w całości i dopiero ja do tej przestrzeni dopuszczam to, co ja chcę, te treści, które ja uważam za słuszne a od reszty mogę się też oddzielić, czyli to daje mi taki komfort w najbliższym moim myśleniu, w mojej przestrzeni i tak samo jest nie wiem czy z ludźmi, czy z informacjami czy z wydarzeniami, ja sobie mogę to sama ogarnąć i wziąć tylko to, co potrzebuje tak naprawdę.

Czy twoje przekonania i postawy wydają ci się ciekawym zagadnieniem do przepracowania?

Jeżeli miałyby to wyglądać na zasadzie, żeby zobaczyć jakby te swoje przekonania i postawy z innej perspektywy i dokonać też takiej samooceny w pewnym stopniu to byłoby bardzo dobre. Bo często też mamy takie swoje od dawna zakorzenione przekonania, często też odziedziczone od rodziców i tak dalej, ale generalnie nie przykuwamy uwagi, czy ja rzeczywiście tak myślę, czy rzeczywiście mam rację, czy rzeczywiście bym nie pomyślała inaczej, gdybym wiedziała że...

Mogłoby to być dla człowieka fajne, istotne, bo wtedy jakby otworzyłaby się taka furtka i też takie dodatkowe możliwości, że ja, no halo, całe życie myślę tak, a jest jeszcze całe spektrum możliwości, no, więc fajne by to było.

Które zagadnień zaproponowanych przez Power Speaking Academy interesują cię najbardziej?

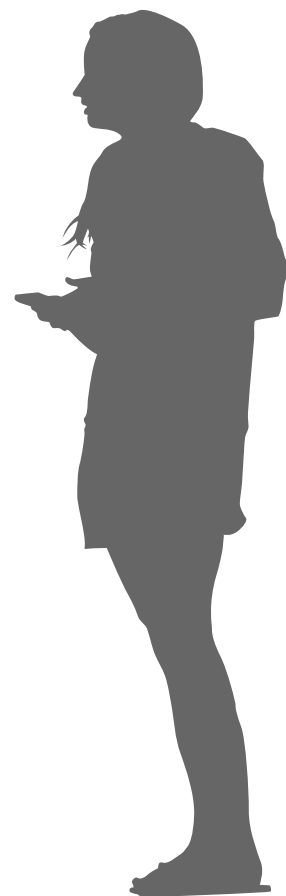
Na pewno mowa publiczna, techniki wokalne i efektywne video.

Z obserwacji

Julia jest osobą wykształconą. Obecnie rozpoczęła studia na dwóch kolejnych kierunkach. Jest w trakcie przekwalifikowania się i całkowitej zmiany swojego życia zawodowego. Rozpoczęła właśnie pracę zawodową. Wydaje się, że warsztaty w ramach projektu Power Speaking Academy 101 bardzo pomogły Julii i zainspirowały ją do działania. Po zakończeniu warsztatów zapisała się na dodatkowy kierunek studiów i planuje nowy kierunek swojej ścieżki zawodowej.

Tak, jak sama mówi w wywiadzie – takie warsztaty teatralne zdejmują pewne blokady w komunikacji i właśnie w jej przypadku tak się stało. Warsztaty w ramach projektu Power Speaking Academy 101 zdjęły z niej blokady w wyrażaniu emocji, dały jej więcej pewności siebie.

Julia mówi o sobie, że jest osobą nieśmiałą, a udział w warsztatach Power Speaking Academy 101, szczególnie uwagi prowadzącego dały jej taki impuls do otworzenia się i ośmielenia do mówienia, do mówienia głośniej, wyraźniej, bardziej zrozumiale dla innych ludzi.



Czego aktorzy mogą nauczyć innych ludzi?

ANNA

Uważam, że aktorzy mogą nauczyć innych ludzi skupiania się na tu i teraz, na obecnej chwili, na tym, co robimy, na oczyszczaniu przestrzeni w głowie, w sobie i pozwoleniu na bycie świadomym.

A tobie, co dały te warsztaty, osobiście?

Osobiście, że odnalazłam się, że poukładało mi się w emocjach, taki chaos był mnie, a biorąc udział w tych warsztatach, gdzie trzeba się skupić na danej rzeczy, którą robimy teraz, później coś dołączyć, ale cały czas być skupionym powoduje, że w życiu zaczynam się bardziej skupiać, nie rozdrabniać.

A jak odbierałaś to, że Silvia robiła takie lustro, przedrzeźniała tak trochę, a Ubi też dawał takie dosyć ostre uwagi. Nie przeszkadzało ci to?

Nie, bo ja podchodzę do tego jak do lekcji, jak do nauki, poprzez obserwowanie, odczuwanie, bo on przekazywał tym dużo emocji i że słowo było ostre i takie stanowcze, ale to jest lekcja, która ma coś pokazać. Mam wyjść ze strefy komfortu i zrozumieć dlaczego robię tak, a nie inaczej.

Nie boisz się wychodzić ze strefy komfortu?

Już nie.

W jaki sposób aktorzy mogą pomóc innym ludziom w zarządzaniu emocjami?

Aktorzy mogliby uczyć oddzielać emocje i zastanawiać się nad nimi czy faktycznie dana emocja to jest to, co ja chcę przekazać w tej emocji. Czy w złości to chodzi o złość, o gniew, o agresję, czy o bezsilność, o poddanie się.

Czy aktorzy mogą pomóc innym ludziom poprawić ich komunikację?

Tak, bo uczą mówić, głośno, wyraźnie, kierować te słowa tam gdzie mają być skierowane. Uczą więcej odwagi, uczą mówić to, co się myśli, ubrać te myśli w słowa.

Czy zarządzanie przestrzenią byłoby dla ciebie interesującym zagadnieniem?

Tak.

Dlaczego?

Bo wydaje mi się, że jestem do tego stworzona.

Czy twoje przekonania i postawy wydają ci się ciekawym zagadnieniem do przepracowania?

Tak, ale przekonania w takim sensie, że nie zmienianie u kogoś czy u siebie, ale pokazywanie przez postawę własną czy inną, że może być inaczej, że można to przekonanie swoje modyfikować z innego punktu, że można to przekonanie zobaczyć z drugiej strony, od drugiego człowieka.

Które zagadnień zaproponowanych przez Power Speaking Academy interesują cię najbardziej?

Mowa publiczna najbardziej mi się podoba.

Z obserwacji

Anna jest obecnie osobą bezrobotną. Samotnie wychowuje nastoletnią córkę. Jest osobą towarzyską, z dużym poczuciem humoru i pewną siebie, ale w asertywny sposób wyrażającą swoje zdanie.

Anna stwierdza, że warsztaty w ramach projektu Power Speaking Academy 101 pomogły jej uporządkować swoje myśli i emocje, okiełznać pewien rodzaj chaosu, który był w niej, poprzez koncentrację na tym, co jest tu i teraz.

Ćwiczenia zaproponowane przez aktorów zmusiły Annę do wyjścia z jej strefy komfortu, otworzenie się na innych i chyba także na samą siebie.

Na podstawie obserwacji, można zauważyć dużą zmianę u Anny na ostatniej sesji, w stosunku do pierwszej sesji. Na pierwszej sesji wyszła na środek nastawiona dość negatywnie i zamknięta. Powiedziała od razu, że nie zna angielskiego i nie będzie mówiła po angielsku (mimo, że świetnie sobie radzi z językiem angielskim, jak się później okazało). Na ostatniej sesji jest otwarta, uśmiechnięta, okazuje się, że zna angielski dość dobrze i radzi sobie z nim. Swoją historię przedstawia żywiołowo, z poczuciem humoru, z dużą pewnością siebie.



Podsumowanie

Podsumowanie projektu Power Speaking Academy równa się z rekomendacją wprowadzenia tego typu warsztatów do programów uczelni wyższych, a nawet, według opinii osób biorących udział w całym cyklu szkoleń – do podstawy programowej szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Najważniejsze umiejętności, których mogą nauczyć innych ludzie aktorzy to:

- umiejętności komunikowania się – werbalnego i niewerbalnego
- umiejętności pełnienia różnych ról społecznych
- rozwijanie samoświadomości
- zarządzanie przestrzenią podczas występów oraz przestrzenią życiową (w szerokim rozumieniu tego pojęcia)

Co istotne, uczestnicy kursu Power Speaking Academy są znacznie bardziej przekonani do tego typu działań, niż uczestnicy badania sondażowego – pracownicy uczelni i osoby z jej otoczenia. W swoich wypowiedziach odwołują się do własnych doświadczeń podczas kursu, a w niektórych przypadkach wskazują wprost, w jaki sposób warsztaty zmieniły ich przekonania o sobie i o świecie. Co więcej podejmują konkretne działania w kierunku zmiany swojego życia, a więc wychodzą poza deklaracje, co Augusto Boal (Boal, 2002) nazwałby dynamizacją, bo to, co już raz zrobiłeś w teatrze, będziesz umiał zrobić w swoim realnym życiu.

Bibliografia

Boal, A. (2002). *Games for Actors and Non-actors*. London and New York: Routledge.

Kitagawa, F., Sanchez Barrioluengo, M., & Uyarra, E. (2016, December). Third mission as institutional strategies: Between isomorphic forces and heterogeneous pathways. *Science and Public Policy, Volume 43, Issue 6*, pp. 736-750.

Lackéus, M. (2015). (2015), *"Entrepreneurship in Education: What, Why, When, How"*, *OECD Local Economic and Employment Development (LEED) Papers, No. 2015/06*. Paris,: OECD Publishing.

Zomer, A., & Benneworth, P. (2011). The Rise of the University's Third Mission. In J. Enders, H. de Boer, & D. (. Westerheijden, *Reform of Higher Education in Europe*. Sense Publishers.