

# Inizio



## A CURA DI

Vera Varhegyi



## DURATA

90 minuti qualora la sessione si svolga all'inizio

60 minuti qualora la sessione si svolga alla fine



## MOMENTO FORMATIVO IN CUI SI INSERISCE L'ATTIVITÀ

L'attività può essere svolta all'inizio o alla fine della formazione.

All'inizio: durante la prima giornata del corso, dopo gli esercizi di riscaldamento e la presentazione degli obiettivi del corso (a grandi linee)

Alla fine: verso la fine del corso, una volta ultimate tutte le attività



## PARTECIPANTI

12-18 - l'ideale sarebbe lavorare in gruppi composti da tre partecipanti

## OCCORRENTE

- Uno smartphone per filmare le e i partecipanti (oppure uno per ogni persona o gruppo)
- Carte relative alle sei dimensioni
- Cartoncini colorati, pennarelli
- Gommuni adesivi



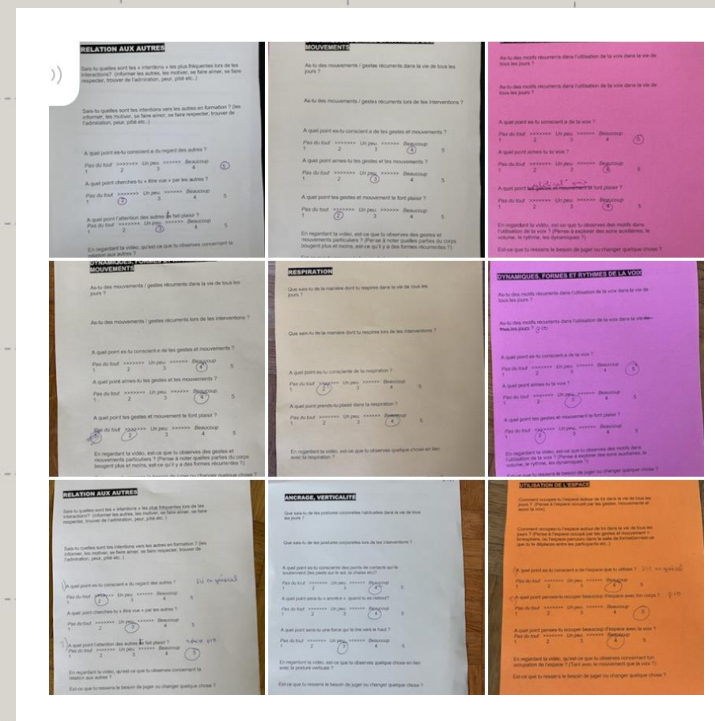
## OBIETTIVI

### FASE PRELIMINARE

- Acquisire consapevolezza del proprio repertorio sonoro e di movimenti all'inizio del corso
- Imparare a conoscere le 6 dimensioni che ci aiutano ad analizzare il modo in cui ci serviamo della voce e del corpo
- Comprendere la differenza fra osservazione (percezione) e interpretazione e giudizio (valutazione)
- Individuare degli aspetti del nostro modo di servirci della nostra voce e del nostro corpo che apprezziamo o che preferiremmo cambiare

### FASE FINALE

Essere in grado di valutare i cambiamenti apportati alle sei dimensioni durante il corso





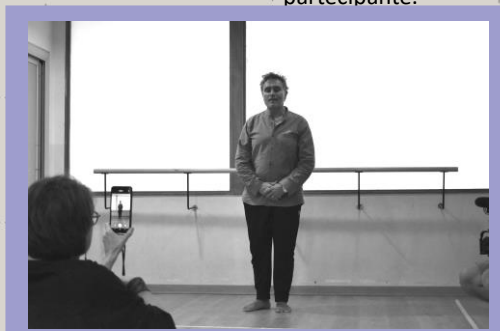
# DESCRIZIONE DETTAGLIATA

## 1.

### Introduzione

Prima del corso dovresti chiedere alle e ai partecipante di girare dei brevi video dei corsi da loro tenuti. In questo modo, potrete servirvi di questi video ai fini dell'analisi (cfr. Istruzioni su come realizzare i video contenuti nella sezione del sito dedicata agli strumenti di analisi). Tuttavia, non sempre è possibile svolgere questo compito prima dell'inizio del corso. Nella sequenza qui proposta descriviamo un'attività introduttiva che serve per far conoscere le e i partecipanti.

Introduzione: di' alle e ai partecipanti che lo scopo dell'attività è quello di divenire consapevoli del nostro modo di usare la voce all'inizio del corso. Saranno, infatti, filmate la presentazione di ogni singolo partecipante, il lavoro svolto da ogni gruppo e la sessione di condivisione.



## 2.

### Filmare le presentazioni

Suddividi lo spazio in modo che ci sia uno spazio dedicato alle esibizioni e uno al pubblico, invita le e i partecipanti ad accomodarsi nello spazio dedicato al pubblico e di salire sul palco uno alla volta per presentarsi. Per aiutare le e i partecipanti a comprendere l'importanza di questa presentazione, chiedi loro di concentrarsi sugli aspetti che amano del loro lavoro per mostrare al resto del gruppo gli aspetti più eccitanti della loro professione. Che cosa li spinge a fare il loro lavoro? Qual è il senso di quello che fanno?

Suggeriamo che l'attività sia svolta per prima da una/un facilitatrice/tore che faccia da esempio.

Concedi alle e ai partecipanti cinque minuti per prepararsi. Le presentazioni dovranno durare non più di 3 minuti.

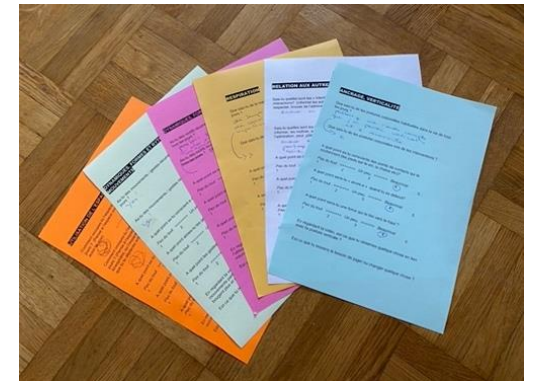
Filma l'intera sequenza: dal percorso verso il palco fino alla fine dell'intervento. Puoi scegliere di utilizzare il tuo smartphone e poi inviare il filmato via WhatsApp oppure servirti del cellulare della/del partecipante.



## 3.

### Condivisione della mappa delle sei dimensioni

Presenta velocemente le 6 dimensioni affinché tutte e tutti abbiano chiare i termini e i principali quesiti. Invita ogni partecipante a guardare il video e rispondere alle singole domande riportate sui 6 cartoncini. Una volta terminato, presenta l'attività di gruppo.



# 4.

## I gruppi lavorano sui filmati

Crea dei gruppi composti da 3 partecipanti. Proponi loro la seguente procedura: dovranno guardare insieme il filmato di uno dei membri del gruppo e proporre la loro visione utilizzando la seguente formula: Vedo... Sento... Immagino/penso... Potete esercitarvi con le differenze a partire dall'esempio da te fornito. Ad esempio, compi un grande movimento con le braccia e associagli un'emozione (ad es., stanchezza, eccitazione, ecc.). Invita le e i partecipanti a reagire e di loro se hanno commesso degli errori o delle imprecisioni ad es.: "Vedo che sei stanca/o" > "Vedo che hai alzato le braccia e tenevi gli occhi semichiusi. Immagino che tu sia stanca/o". Chiedi a tutti i gruppi di dare un feedback su ciascuna delle 6 dimensioni. Da' 20 minuti al gruppo per vedere tutti e 3 i filmati



# 5.

## Dare un nome ad alcuni elementi chiave

Invita le e i partecipanti a tornare a lavorare da soli e a scrivere sul cartoncino colorato un elemento che apprezzano nel loro modo di servirsi della voce e del corpo e di uno con cui non si sentono a proprio agio. Chiedi loro di utilizzare il cartoncino del colore corrispondente alla dimensione utilizzata.



# 6.

## Lavorare sulle sfide

L'attività può essere seguita da un'analisi divertente degli elementi individuati: invita le e i partecipanti a ballare in relazione a uno o all'altro elemento, allo scopo di prenderne in esame tutte le sfaccettature. Esempio: una/un partecipante ha scritto di voler eliminare la sua tendenza a "ondeggiare da sinistra a destra". Abbiamo invitato ogni partecipante a giocare su questo aspetto, esasperando il movimento per poi eliminarlo del tutto.



# 7.

## Momento conclusivo alla fine del corso

L'attività è detta di riferimento in quanto è possibile ripeterla verso la fine del corso allo scopo di comprendere in che modo sono cambiati il nostro comportamento e la nostra percezione delle diverse dimensioni.

Suggeriamo di seguire la stessa procedura, ad eccezione delle presentazioni, dal momento che non occorre familiarizzare con le dimensioni dell'analisi.

Che cosa bisogna filmare, quindi? Esistono molte opzioni fra cui scegliere, in base al profilo e alla diversità del gruppo.

- Possiamo chiedere alle e ai partecipanti di condividere il viaggio che hanno compiuto durante il corso e parlare di quello che hanno scoperto su loro stessi e sugli altri.
- Possiamo chiedere alle e ai partecipanti di rispondere nuovamente alle stesse domande poste all'inizio riguardo a cosa li appassiona nel loro lavoro.
- Possiamo dare loro completa libertà per scegliere in che modo intendono congedarsi dal gruppo prendendosi la scena per qualche minuto.

Una volta abbiamo proposto loro di leggere un testo scritto in precedenza. Ciò ha reso particolarmente interessante il contenuto dei messaggi (per via della qualità intrinseca della scrittura), tuttavia, dal momento che stavano leggendo, abbiamo visto una minore diversità nei movimenti.

Qualora il corso si svolga nel corso di più settimane o mesi, è possibile chiedere alle e ai partecipanti di filmarsi nel corso delle loro lezioni.





Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

VOICE – Voice and Body of Adult Educators  
Convenzione di sovvenzione n.: 2020-1-FR01-KA227-ADU-095264