

4.4. Parlar en públic

La conducció de reunions sempre implica **parlar en públic**, ja sigui en entorns coneguts amb poques persones (per exemple, una reunió de treball o de l'associació de veïns) o amb diverses persones desconegudes (per exemple, una reunió amb famílies en un centre escolar abans de l'inici de curs).

A la majoria de persones els incomoda parlar en públic a causa de la por escènica que suposa convertir-se en el centre d'atenció. **És important saber que parlar en públic és una habilitat social que es pot arribar a dominar mitjançant l'entrenament.**

La tècnica del risc

Igual que parlar en públic, hi ha altres activitats de l'àmbit de les relacions humanes (per exemple, acudir a una entrevista de feina, dirigir una reunió o liderar una activitat) que solen provocar inseguretats, ansietat o temor de no estar a l'altura. **Per ajudar-nos a aprendre a afrontar aquest tipus de situacions, disposem de la tècnica del risc.**

La tècnica del risc es basa en les estratègies de simulació i té com a objectiu reduir o eliminar riscos i temors manifestant-los lliurement. Per fer-ho, cal diferenciar entre la por imaginària (subjectiva) i el risc real de la situació temuda. Precisament la teoria del risc pretén discriminar el que és subjectiu del que és objectiu, per tal d'eliminar temors infundats, és a dir, els que no tenen fonament. La tècnica es desenvolupa de la manera següent:

- **Es formula una situació, real o hipotètica, que pugui causar por escènica (el que s'anomena risc).**
- **En una pissarra s'escriuen els temors (riscos) que cadascun dels membres del grup sent davant d'aquesta situació.**
- **Un cop feta la llista, s'anima a discutir i dialogar sobre els possibles riscos que cada temor comporta: quines són les causes objectives?, quines les subjectives?, com evitar els riscos o controlar-los? Amb aquests plantejaments es racionalitzen aquests riscos i es detecta el que tenen d'irreal.**
- **A mesura que cada risc es racionalitza, es va deixant de considerar com a tal. En aquest punt s'esborra de la llista. I així successivament amb els diferents riscos anotats.**

Algunes estratègies que ens ajudaran a vèncer la por escènica són: conèixer i dominar l'escena, preparar bé l'exposició i vèncer la por escènica.

ACTIVITATS.

1. Tens por de parlar en públic? Analitza'n el motiu. Fes una llista d'aspectes que et poden ajudar a disminuir l'ansietat i augmentar la confiança per parlar en públic. Trasllada al grup classe aquesta preocupació utilitzant la **tècnica del risc**.

2. **STORY CUBS**. En grups haureu de crear i després contar una història/conte coherent amb principi, desenvolupament i final. Cada membre del grup haurà de participar en la narració.

1. Creació de la història.

2. Planificar qui dirà què.

3. Acordar un enfocament creatiu per narrar la història.
(Representació)

4. Emplenar la fitxa d'autoavaluació.