

TASCA 1

Per fer a casa.

OPCIÓ 1

Intenta respondre mentalment aquestes preguntes en menys de cinc minuts i escriu a un paper ràpidament les teves impressions elaborant així una espècie de guió molt curt:

- a) Em fa por parlar en públic? Per què? En què ho noto?
- b) Conec algunes tècniques bàsiques per parlar en públic? Quines?
- c) Quin grau de pràctica tinc en aquest tipus d'activitats?

OPCIÓ 2

Pensa en el que fas “bé” i “malament” quan et comuniques; en com creus que et veuen els altres; sobre quins temes acostumes a parlar; y en com t'expresses quan parles. Pensa-hi i elabora una breu llista d'aspectes positius i negatius.

Enregistra el discurs:

Tant si tries l'opció A com la B, ajudant-te del guió que has elaborat, comenta la teva situació davant la càmera. Imagina que hi ha una persona que t'escolta o bé explica-ho a qui t'enregistra. Pronuncia el teu primer discurs amb naturalitat i enregistra'l.

- La intervenció ha de ser breu, però intenta parlar almenys durant **2 minuts** i no més de tres sense sortir-te del tema ni aturar-te. Sigues molt natural, no busquis paraules estranyes i, si ho necessites, mou les mans i fes gestos: t'ajudaran. L'estil ha de ser col·loquial. L'objectiu és que reflexionis sobre les preguntes i siguis capaç de parlar durant dos minuts sobre els teus pensaments.
- No facis més d'una prova, la primera és la que val, estiguis satisfeta o no tant.
- Quan acabis descobriràs que no és tan difícil. No obstant això, guarda el vídeo i no el tornis a mirar fins a la pròxima classe a l'institut.

Indicacions per a l'enregistrament:

Busca un espai silenciós on puguis posar el teu telèfon mòbil i enregistrar-te o demanar a algú que t'enregistri. Comprova que hi ha llum suficient, que estàs enquadrada de cos sencer i que se't sent bé.

Gener 2026

Per fer a l'aula.

[illegible]

TASCA 3

Per fer a l'aula.

Feu grups de 3. Deixeu visualitzar a les altres dues persones el discurs enregistrat de la Tasca 1. Aquestes dues persones hauran d'escriure o dir-te quines són aquelles fortalezes comunicatives que veuen en tu. Recopila-les aquí en forma de llista. Després feu el mateix exercici per a cada participant.

Les ***fortalezes comunicatives*** es detecten de forma intuïtiva, no seguint cap manual o tenint coneixements teòrics. Simplement, observa què t'agrada d'aquella persona quan parla. Potser parla a un ritme que t'agrada, té un timbre de veu bonic, s'explica bé, gesticula de forma agradable, et resulta simpàtica... Posa les paraules que tu consideris, però fixa't només en allò que creus que li dona força i que és genuí en aquella persona, que la fa única.

FORTALESES COMUNICATIVES

- ..
- ..

