



## ACTIVITAT AUTOAVALUACIÓ 2 - ASSAJA QUE ASSAJARÀS

---

### OBJECTIU

Assajar la presentació oral com a eina per guanyar confiança i rebaixar l'ansietat.

### TEMPS NECESSARI

En funció del temps que s'hi vol dedicar. És recomanable començar a assajar amb la màxima antelació.

### NOMBRE DE PERSONES

Individual.

### NECESSITATS TÈCNIQUES

Cap.

### INSTRUCCIONS

1. Mentre prepares la presentació oral, pren-te moments per dir-la oralment, encara que no estigui acabada.
2. Pregunta't com et sents i què creus que necessita més treball o què penses que hauries de treure de la presentació. Potser has de moure una part o aprofundir més en alguna idea, buscar-ne més informació o canviar el to que li dones a tota la intervenció.
3. Mentre vagis preparant la presentació i fent-ne l'assaig oral, has de tenir molt clar el temps que tens per dur-la a terme i, també, si faràs servir algun tipus de suport visual (diapositives, objecte, pissarra..).
4. Un cop tinguis la presentació feta, assaja-la i enregistra't per tal que et puguis veure i analitzar què t'agrada, què funciona i què canviaries. És molt important que et vegis, tot i que a l'inici et pugui crear una mica de rebuig.
5. Escribeu punts importants que penses que s'han de mantenir i aquells que voldries millorar.
6. Prepara el suport visual perquè s'adapti al màxim al discurs.

7. Torna a assajar, enregistra't o convida algú perquè faci de públic, i cronometra el temps! Sempre és recomanable que la presentació duri menys del temps màxim permès i així no vas tant al límit, pot provocar nerviosisme.

## **GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ**

És bo assajar diverses vegades i també espaiar els assajos perquè puguis anar paint tot allò que vas introduint a la presentació oral. Per això, quanta més antelació, millor podràs preparar i construir la presentació. És important que et puguis plantejar aquesta sèrie de preguntes sobre la presentació:

- Et sents còmode/a?
- Penses que segueix el teu propi estil comunicatiu?
- Has tingut en compte una *captatio* potent i un final amb força?
- S'entén bé tot el que expliques? Has posat exemples o metàfores?
- Fas servir un llenguatge adequat?
- Has mirat de fer servir *storytelling*?
- Les diapositives emfasitzen allò més important? Complementen bé la teva explicació?
- Què t'ha dit el públic que t'ha vist mentre assajaves? Has inclòs els seus comentaris?
- T'has fixat si respirar profundament abans de l'assaig i escalfar la veu i el cos et fa sentir millor? T'has concentrat just abans de l'inici per tal de centrar-te en allò que explicaràs?

Molta sort!