

L'acció de la paraula (Com parlar en públic)

A CA LA DONA

Taller eminentment pràctic dirigit a totes aquelles **dones** que, per motius professionals o personals, senten la necessitat de millorar la manera com es comuniquen.



Dates i horari:

divendres 13 de març de 17h a 21h i
dissabte 14 de març de 10h a 14h

Lloc: a Ca la Dona (Carrer Ripoll, 25. Barcelona)

Preu: 50€. Si ets sòcia de Ca la Dona o el projecte Vaca 35€

Inscripcions: [aquí](#)

Explorarem com donar vida a la paraula a través de la veu, entesa com una capacitat que implica tot el nostre cos, en la seva totalitat psíquica i física. Descobrir que no és tant determinant el que diem sinó com ho diem, què comuniquem, com influïm o modifiquem a qui ens escolta.

Prendrem consciència dels nostres hàbits corporals, vocals i respiratoris (com ens relacionem amb nosaltres mateixes i amb els altres).

Explorarem com obrir el nostre ventall expressiu i creatiu (com el to de veu, el volum i el ritme de la parla serveixen a la nostra intenció).

Farem dos tipus de pràctiques segons els interessos de cada participant:

- Lectura i interpretació de textos lírics, dramàtics i narratius.
- Simulació de situacions diverses (una ponència, reunió o entrevista de feina, un debat, una celebració familiar, una reunió veïnal, una conversa informal, etc.).

Com a resultat les participants seran més conscients de com s'expressen verbalment i amb el seu cos, tindran més confiança i aprendran recursos per treure més profit de tot el seu potencial.

Cada sessió constarà de dues parts.

En la primera part farem dinàmiques de relaxació i consciència corporal on sovint utilitzarem també el so. També reconeixem i escalfarem tots els mecanismes implicats en l'emissió de so i la parla. El treball amb la respiració (matèria prima de la veu) serà un puntal. La majoria de dinàmiques implicaran tot el grup al mateix temps.

En la segona part de la sessió el treball serà més individualitzat segons el material (textos o situacions) que cada participant s'estimi més treballar.

OBJECTIUS

- Ser conscients dels hàbits físics i de comportament que afavoreixen la comunicació i també d'aquells que la perjudiquen.
- Identificar i dinamitzar els mecanismes implicats en l'emissió de so i la parla.

- Millorar l'ús del cos i la veu tot reconeixent i alliberant tensions innecessàries.
- Aplicar estratègies d'atenció i relaxació abans, durant i després de la lectura d'un text o d'una presentació en públic.
- Desenvolupar les habilitats comunicatives. Estimular l'ús conscient i creatiu del llenguatge verbal i no verbal.
- Desenvolupar el potencial expressiu i creatiu de cadascú.
- Guanyar confiança i seguretat en una mateixa.
- Adquirir habilitats per a l'escolta activa i per a la capacitat d'adaptar-se a qualsevol entorn i circumstància.

Gemma Julià



York

durant

Actriu, creadora escènica, pedagoga teatral i terapeuta.

Llicenciada en Interpretació a l'Institut del Teatre de Barcelona i en Psicologia a l' Universitat Autònoma de Barcelona. Complementa la seva formació a diverses escoles de Nova York durant tres anys.

En la seva trajectòria professional combina les feines com actriu amb la pedagogia teatral, la direcció de tallers de teatre i la formació en diferents àmbits (Escoles d'Arts Escèniques, Instituts de Secundària, Centres Cívics i diversos entorns professionals).

És practicant de reiki i terapeuta biodinàmica craneosacral.

És membre de l'associació d'actors i directors professional de Catalunya, sòcia de Projecte Vaca (Associació de creadores escèniques) i de Pallassos sense Fronteres.

<http://gemmajulia.aadpc.cat>, www.youtube.com/gemmajulia