

## AWARENESS WORKSHOP

*I dette intensive forløb vil eleverne møde energiske fagfolk med særlig viden om performance, drama, kropssprog, udstråling og mundtlig kommunikation.*

*Undervisningen er øvelsesbaseret og "learning by doing" og består bl.a. af en del teater/dramaøvelser og praktiske kommunikationsøvelser.*

*Der lægges vægt på at skabe trygge rammer, hvor der er plads til at eksperimentere, undersøge og fejle. Forløbet knytter bl.a. an til læringsmål inden for danskfaget.*

- *Gratis*
- *To drama undervisere/performere*
- *Varighed: 6 timer kl. 9.00-15.00*
- *Målgruppe: Henvender sig til 7., 8. eller 9. klasse*
- *Antal elever: Max 60 elever pr dag*

*Der er fokus på samarbejdskompetencer, præsentationsteknik, feedback og kropsbevidsthed.*

### Mål

- Træne den performative præsentation (individuel)
- Styrke det tillidsbaserede læringsrum (fælles)
- At inspirere klasselærer til at bruge workshoppen værktøjskasse til at styrke fælleskabet i klasserne.

### Dagens program

- Kort introduktion og praktiske oplysninger
- Hvem er vi – hvem er I? Hvad skal vi sammen?
- Kort gennemgang af workshoppen form og indhold herunder betydningen af at arbejde sammen med tillid, respekt og forskellighed samt hvordan vi arbejder konstruktivt med "learning by doing" og feedback .
- Gå på gulvet – den praktiske del af forløbet starter
- Se forestillingen "hvorfor snakker vi ikke om mig"

## 9.15-14.00 Dagens øvelser

### TEMPO TIL MUSIK

Få tempoet op med musik og træn viewpoint med gruppen ud fra tempi 1-2-3 hvor tempo 3 er max.

### VEJRTRÆKNINGSØVELSEN

Den eneste forskel på at føle sig spændt og bange er vejrtrækningen. Når man er bange, glemmer man at trække vejret. Når man er spændt, trækker man vejret. Man kan hjælpe sig selv ud af at være bange, blot ved at trække vejret. Og omvendt gøre sig selv bange, hvis man er spændt og glemmer at trække vejret. Er man spændt og fortsat husker at trække vejret, kan man få sig selv ud af spændthed. Dvs. der tilføres glæde til din tilstand. Der er godt for din Performance! Hvordan: Hav fokus på vejrtrækningen ved at være bevidst om at trække vejret kontinuerligt.

### SEND ET KLEM RUNDT

Send et klem rundt: Gruppen står i en cirkel med hinanden i hænderne, og der skal nu sendes et klem rundt – det skal gå så hurtigt som muligt, så alle skal være 100 procent opmærksomme. Øvelsen laves non-verbalt

### ASSOCIATIONS LEG

Legen handler om ikke at forberede sig, men altid være parat til at få bolden. Det er vigtigt at man for øjenkontakt med den man kaster bolden til så der skabes kontakt mellem gruppen, og så bolden bliver grebet. Der skal bruges en blød bold. Der vælges et tema vi skal associere om. Fx: Nervøsitet, hvad er jeg god til, eksamen, det bedste jeg ved, det værste jeg ved....

1.del: Alle står i en rund cirkel. En starter med at sige et ord han/hun tænker på ud fra det tema underviseren siger højt ( Fx nervøsitet) og kaster bolden til en anden i cirklen som så skal sige hvad han/hun kommer i tanke om. Sådan fortsætter legen til der er et godt flow med tempo.

2.del: Vi fortsætter som før men nu skal modtageren af bolden bytte plads med den der har kastet bolden.

### FOTOKONKURRENCE

Del klassen op i grupper af ca. 6-8 elever. Lav de ting, dyr, situationer, billeder, som vi siger. Tæl ned fra 10. På nu, skal de fryse og holde positionerne. Regler: Alle skal være med i billedet, INGEN snak eller dirigere rundt af andre. Brug krop og mimik. Giv point til dem der er hurtigst, mest udtryksfulde etc. Fokus på god, respektfuld feedback og betydning af samarbejde og kropssprog.

## 10.45-11.00 pause

### STATUSØVELSE MED KORT

Hvad er status. Status i samfundet. Status i sociale sammenhæng. Alle har forskellig status i forskellige situationer og grupper 1/2 gruppe på gulv, 1/2 gruppe er

publikum. Fysisk udtryk af status på udleverede kort. Publikum gætter og sætter i rækkefølge. Hvem har højeste status- laveste status. Snak om hvordan man kan udtrykke høj status (less is more, måske). Næste trin: En person udenfor døren, træk et kort, kom ind og præsenter sig selv og det emne de skal fremlægge, som den status de har på kortet. Kan også gøres i par med forskellige status eller samme status.

### **PRÆSENTER DIG SELV ØVELSE**

Efter en introduktion og snak med eleverne omkring nervøsitet, kropssprog, stemmebrug, forberedelse mv. laves først en opvarmningsøvelse hvor alle står i en rundkreds og råber deres navn i kor. På den måde kan man i tryk fællesskab nemmere overskride sin grænse for hvor kraftigt man tør tale. Dette gentages et par gange og så et par runder, hvor eleverne enkeltvist skal råbe deres navn. Gerne hurtigt efter hinanden, så eleven ikke når at tænke for meget og blive nervøse. Derefter sætter alle sig på gulvet som 'publikum' og eleverne skal nu enkeltvis komme ind i rummet og præsentere sig selv, gerne med en sætning om fx noget de kan lide: "Jeg hedder Mette og jeg kan godt lide is". Publikum klapper. Skab gerne en kort konstruktiv dialog/evaluering af præstationen sammen med eleverne og den enkle elevs egen oplevelse. Hvis nogle elever føler sig for utrygge ved at gøre det alene kan underviseren tilbyde at gøre det sammen med vedkommende. Det gentages mindst 2x så alle får prøvet det flere gange og har mulighed for at *fine-tune* deres præstation og blive tryggere ved det.

### **DU ER EKSPERTEN**

Rollespil. I en lille gruppe (del klassen op i grupper). Eleverne er eksperter indenfor jeres felt fx de sociale medier, livet på vores skole, venskab, de vælger selv. Fremlæg i et interview, en kongres med publikum som andre eksperter, som pædagoger for en gruppe børnehaver børn, ekspert panel eller andet. Publikum spiller med på det og stiller måske spørgsmål. Giver høj status til eksperterne. Tag ejerskab og vid at du ikke kan tage fejl. Selvtillid. Del din unikke viden med publikum.

## **12.30-13.00 frokost pause**

### **POST-IT ØVELSE**

Eleverne deles ind parvis. Hver elev får uddelt en post-it, hvor de skal skrive partnerens navn øverst på deres post it. Eleverne skal derefter fortælle sin partner fem positive ting, som de godt kan lide ved sig selv (styrker, egenskaber). Den anden noterer de fem ting ned der bliver sagt.

Når begge elever har gjort det, byttes rundt på sedlerne, så eleverne får sin egen post it og de fem styrker. Eleverne skal nu gentage sine egne styrker, ved at starte hver sætning med: "Jeg er .." parvis.

Formålet med øvelsen er at blive bedre til at tale positivt om sig selv og at det bliver virkeligt ved at sige det højt. Øvelsen afsluttes med at alle post-it bliver hængt op som en galleri udstilling i klasselokalet.

Alle elever går herefter på opdagelse i udstillingen, og kan på den måde blive inspireret af hinanden.

## **ORDLEG**

I mindre grupper. Forklar begreberne: Respektfuldhed, Empati, Sammenhold, Næstekærlighed, Ansvarlighed, Ærlighed, Rummelighed, Anerkendende og Accept (alle begreber er på seddel er). Hver elev trækker en seddel med et begreb. Eleven beskriver begrebet efter egen opfattelse. De andre elever LYTTET imens. Når eleven er færdig, tales der i gruppen om der er andre opfattelser af begrebet.

## **WORST PRESENTATION EVER**

Tal om hvilke er de typiske ting man observere hos sig selv og andre i fremlæggelser. Ting som ikke hjælper publikum med at forstå, lytte og være opmærksomme. I små grupper. Find selv på, eller få et emne, som de skal lave en fremlæggelse om. Lav så mange "fejl", som muligt: Ryggen til publikum, tale lavt, se ned i papirer, rette hinanden, ikke vide hvem der skal tale om hvad etc. Vis for gruppen. Publikum giver feedback på de ting der ikke fungerede. Kåring af den værste præsentation. Det er super vigtigt at denne øvelse er med humor og i et trygt og tillid baseret læringsrum.

## **AFRUNDNING**

Dagens workshop afsluttes med fælles refleksion ud fra spørgsmålene: Hvad har overrasket Jer i dag? Hvad synes I vi kan lære af øvelserne? Hvordan kan vi bruge dagens øvelserne fremover ? Hvad ønsker I at arbejde mere med sammen med jeres daglige underviser? Skriv svarene ned!

**14.00-15.00 Se Forestilling "Hvorfor snakker vi ikke om mig?"**