

Ce sa iti amintesti?

① GESTIONAREA EMOȚIILOR

public speaking

învață cu Sofia

1. FACEM
CÂTEVA
EXERCITII
DE RESPIRAȚIE.

2. STRÂNGEM ÎN
PUMN
FOAIA DE HÂRTIE
ȘI O ARUNCĂM .

3. MÂNCĂM UN
BATON DE
CIOCOLATĂ ȘI
BEM APĂ.

4. ASCULTĂM
MUZICA
CARE
NE INSPIRĂ.

5. FACEM
CÂTEVA
EXERCITII
DE DICȚIE.

6. SOCIALIZĂM
ȘI CUNOAȘTEM
PUBLICUL.

7. FACEM
CÂTEVA
EXERCITII FIZICE.

Ce sa iti amintesti?

2

CAPTAREA ATENȚIEI

public speaking

învață cu Sofia

1. NE CALMĂM
ȘI AVEM
ÎNCREDERE.

2. SPUNEM O
GLUMĂ SAU O
POVESTE.

3. ARĂTĂM
O
FOTOGRAFIE
AMUZANTĂ.

4. ARĂTĂM
UN VIDEO
AMUZANT.

5. VORBIM
DESPRE UN
EȘEC
PERSONAL.

6. AVEM UN
MOMENT
DE TĂCERE.

7. CHEMĂM
UN VOLUNTAR.

Ce sa iti amintesti?

3

LIMBAJUL NON VERBAL

public speaking

învață cu Sofia

1. NE
ALEGEM
ȚINUTA.

2. SUNTEM
ATENȚI LA
POZIȚIA
MÂINILOR.

3. AVEM
O STATURĂ
DREAPTĂ.

4. PRIVIM
PUBLICUL ȘI
NE CONECTĂM
CU ACESTA.

5. VORBIM ȘI
ZĂMBIM.

6. GESTICULĂM
CU
PALMELE
ÎN SUS.

7. NE
MIȘCĂM
PRIN SALĂ.

Ce sa iti amintesti?

4

CE FACETI ATUNCI CÂND
VĂ BLOCAȚI?

public speaking

învață cu Sofia

1. PREGĂȚI UN
MOMENT DE
IMPROVIZAȚIE.

2. FACETI O
RECAPITULARE.

3. TE CALMEZI,
ZÂMBEȘTI ȘI
BEI APĂ.

4. NU TE DAI DE
GOL CĂ NU-ȚI MAI
AMINTEȘTI CE AI
DE SPUS.

5. ADRESEZI
O ÎNTREBARE.

6. CHEMI UN
VOLUNTAR.

7. TE UIȚI PE
NOTIȚE.

Ce sa iti amintesti?

5

INCHEIEREA DISCURSULUI

public speaking

învață cu Sofia

1. ANUNȚĂM
CĂ NE
APROPIEM
DE
ÎNCHEIERE.

2. NE
ADRESĂM
PUBLICULUI:
„AVEȚI
ÎNTREBĂRI?”

3. SCRIEȚI PE O
FOAIE DE
HÂRTIE CU CE
INFORMAȚIE
VEȚI PLECA.

4. CONCLUZIE/
RECAPITULARE

5. VENIȚI CU O
PROVOCARE.

6. UN MOMENT
AMUZANT

7. PROIECTARE
ÎN VIITOR:
CUM AR FI
DACĂ
.../MULTUMIRI.

DISCURS

1. DESCHIDERE

O ÎNTREBARE

O POVESTE

O GLUMĂ

UN MOTTO

O FOTOGRAFIE AMUZANTĂ

UN MATERIAL VIDEO AMUZANT

DISCURS

2. INTRODUCERE

CINE EȘTI?

CE URMEAZĂ SĂ PREZINȚI?

DE CE ESTE IMPORTANT?

DISCURS

3. STRUCTURĂ

PROBLEMĂ

Ex. Tot mai mulți copii nu citesc. Tot mai multă lume nu vizitează muzee. Lumea nu adoptă animale.

ALEGE O TEMĂ.

Ex. Top 3 cărți care te vor motiva să citești.
3 motive să vizitezi muzeele. Animale adoptate de pe stradă – top 3 avantaje.

SOLUȚIE

Ex. Citește aceste cărți pentru ca vei avea note mai bune la școală. În muzee vei învăța despre piramide și vei fi primul la lecția de istorie. Un câine adoptat va fi prietenul tău fidel.

DISCURS

4. CAZ CONCRET

POVESTEA TA

Ex. Când eram mică citeam multe cărți.

Ex. Imi place să călătoresc și să descopăr muzee interesante.

Ex. Când aveam 5 ani am primit un cățel.

Construiește povestea

Introducere, cuprins, câteva întrebări, încheiere.

DISCURS

5. UTILIZARE

Ce vei face cu această informație?

Ex. Vei împrumuta aceste cărți de la bibliotecă. Îți vei face un abonament la muzeu. Vei vizita un adăpost de animale.

DISCURS

6. RECAPITULARE

Ex. Tot mai mulți copii nu citesc. Tot mai multă lume nu vizitează muzee. Lumea nu adoptă animale.

Ex. Cărțile acestea...îți vor dezvolta creativitatea, te vor purta prin mai multe țări, îți vor crește notele la școală.

Ex. Am vizitat 3 muzee în 3 țări. Am vizitat secții de istorie, de geografie și de artă. Însă cele în care am văzut piramidele m-au impresionat.

Ex. Animalele adoptate de pe stradă: este gratuit, salvezi o viață, stai mai mult în aer liber.

DISCURS

7. SURPRIZĂ

Ex. Oferi cartonașe colorate cu citatele preferate unui copil care îți răspunde corect la o întrebare.

Ex. Oferi o invitație unui copil de a merge cu tine la un muzeu.

Ex. Oferi cartonase cu imagini haioase în care sunt surprinse animale adoptate.

pentru

GALA

de public speaking



NUME SI PRENUME



ORASUL



VARSTA, SCOALA, CLASA



PASIUNI SI O FOTOGRAFIE



TITLUL DISCURSULUI

