

Em presento

Categoria de competències: Habilitats professionals

Descripció:

Una activitat de tipus taller en què els participants preparen i fan una breu presentació de si mateixos, centrant-se en una habilitat o interès personal. L'activitat permet als participants reflexionar sobre els punts forts, practicar l'autopresentació i respondre observacions sobre com es presenten.

Categories de l'activitat:

Individual, interactiva, basada en presentació

Principals competències desenvolupades:

Acceptar feedback, Atenció al detall, Consciència, Honestetat, Integritat, Pacència, Presentació personal, Responsabilitat.

Altres competències (categoria diferent):

Eloqüència, Donar feedback, Confiança en si mateix

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Espai perquè els participants puguin presentar davant dels altres, paper i bolígrafs perquè anotin les idees i els comentaris.

Opcional: Dispositiu d'enregistrament d'àudio o vídeo per gravar les presentacions per tal de fer observacions i donar feedback (si escau).

Durada estimada:

40 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Explica el propòsit de l'activitat, destacant la importància de la presentació d'un mateix i de la responsabilitat personal en entorns professionals i socials. Indica que cada participant pronunciarà un breu «discurs de presentació» de dos minuts sobre si mateix, posant èmfasi en una habilitat personal, un punt fort o l'interès que consideri que representa millor qui és.

Pas 2: Doneu als participants entre 5 i 10 minuts per planificar la vostra presentació. Animeu-los a pensar en el següent:

- Un punt fort, una habilitat o un interès personal que vulguin destacar



- Com volen ser percebuts pels altres en un context professional o social
- Un exemple o anècdota que il·lustri aquesta qualitat o interès

Pas 3: Demana als participants que facin la presentació inicial al grup. Mentre cada persona parla, anima els altres a escoltar respectuosament i observar aspectes específics del seu estil de presentació, com la claredat, la confiança i el contacte amb el públic.

Pas 4: Després de cada presentació, convida el grup a fer comentaris positius i suggeriments constructius. Preguntes suggerides:

- Quin aspecte de la presentació va resultar més atractiu?
- En quina mesura ha transmès el presentador l'habilitat o la qualitat que ha triat?
- Què podria millorar la claredat o l'impacte de la presentació?

Pas 5: Deixeu que els participants reflexionin durant uns minuts i modifiquin la seva presentació si ho desitgen. Si el temps ho permet, convida'ls a fer una versió millorada de la presentació, incorporant els comentaris que els hagin resultat útils.

Preguntes de reflexió:

Com has decidit quina fortalesa o qualitat personal presentar?

T'ha sorprès algun comentari o t'ha donat idees noves sobre com et perceben els altres?

Quins canvis vas fer després de rebre comentaris i per què?

Com et vas sentir en presentar-te davant dels altres? Què vas aprendre sobre l'autopresentació?

Ús: Si disposeu de dispositius d'enregistrament, els participants poden gravar les vostres presentacions per revisar-les. Assegureu-vos que els participants se sentin còmodes amb aquesta opció i entenguin que és només per a reflexió personal.

