

Presentació sota pressió

Categoria de competències: Habilitats de gestió de l'estrès

Descripció:

Breu exercici de presentació dissenyat per ajudar els participants a practicar l'autoregulació emocional, l'habilitat per a compartimentar i el maneig de la pressió en condicions simulades d'alt estrès.

Categories de l'activitat:

Individual, presencial, curta, fàcil de preparar, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Capacitat per afrontar la pressió, Resiliència

Altres competències (categoria diferent):

Enfocament comunicatiu, Eloqüència, Confiança en si mateix

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Una llista de temes de presentació variats, cronòmetre

Durada estimada:

15 minuts per participant

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Presenta l'activitat explicant que cada participant farà una presentació breu i improvisada sobre un tema assignat a l'atzar en condicions de gran pressió.

Assigneu un tema a cada participant i doneu-los 5 minuts per preparar-lo. Anima'ls que esbossin ràpidament els seus punts principals, ja que no tindran temps per a un pla en profunditat.

Pas 2: Cada participant fa una presentació de 2-3 minuts. Durant la presentació, introduïu interrupcions o desafiaments aleatoris per simular condicions d'alta pressió. Aquesta pressió afegida posa a prova la seva capacitat per mantenir la concentració, regular les emocions i compartimentar les reaccions per continuar la presentació sense problemes.

Pas 3: Després de cada presentació, demana al grup que proporcioni comentaris de suport, centrant-se en la manera com el participant va gestionar les interrupcions i va



manejar la pressió. Fes un seguiment amb preguntes de reflexió que ajudin els participants a analitzar la seva actuació i a identificar les àrees on poden millorar.

Preguntes de reflexió:

Què vas sentir en fer la presentació amb més interrupcions o limitacions de temps?

Vas poder centrar-te en el tema malgrat les dificultats?

Com vas gestionar els sentiments d'estrès o de frustració durant la presentació?

Vas utilitzar alguna estratègia que t'ajuda a mantenir la calma sota pressió?

Què faries diferent la propera vegada per afrontar situacions similars?



Temes de presentació

La importància d'aprendre un segon idioma	Com gestionar l'estrès a la vida quotidiana
Els beneficis de passar temps a l'aire lliure	Per què tothom hauria d'aprendre a cuinar
Com influeixen les xarxes socials a l'autoestima	La importància de pressupostar i estalviar diners
Avantatges i inconvenients de treballar o estudiar a distància	Consells per forjar amistats sòlides
L'impacte de la música a l'estat d'ànim i les emocions	Els beneficis d'un horari de son regular
Per què l'exercici és essencial per a la salut mental	Els efectes del canvi climàtic a la vida quotidiana
Per què és important la creativitat en la resolució de problemes	En què consisteix un bon líder?
Els beneficis del voluntariat a la teva comunitat	Com la tecnologia canvia l'educació



Preguntes i interrupcions durant les presentacions

Resumeix la teva presentació en tres punts clau	Et queden 30 segons per acabar la teva presentació
Resumeix els seus punts principals en els propers 10 segons	Canvia de tema. Ara parla'ns del costat oposat del teu argument
Si us plau canvia el teu discurs cap als beneficis o reptes del teu tema	Si haguessis d'explicar això a un públic més jove, com ho faries?
Fes una pausa de 5 segons i continua amb un nou exemple	Pren-te un moment per tornar a començar des del darrer punt
Aixeca't i continua amb la presentació	Mou-te a un altre lloc de la sala mantenint la fluïdesa de la presentació
Parla més alt com si t'adressessis a un públic més nombrós	Si només tinguessis una frase per convèncer-nos, quina seria?
Podeu detallar per què és important?	Fes gestos amb les mans per emfatitzar els teus punts
Imagina que un amic et repta. Com respondries?	Què diries a algú que no està d'acord amb tu en aquest tema?
Pots donar un exemple de contraargument?	Fes una pregunta a l'audiència per implicar-la al tema
Aclareix el teu argument principal en termes més senzills	Pots tornar a resumir el seu argument per a més claredat?

