



# POWER PLAY

*Herramientas cobrar*



## POWER PLAY

### Herramientas cobrar



1-2 horas



Uso colectivo



Combinar con:



Desmiedator



Antigratis



Carta de Desahogo

### Para qué sirve:

Cuántas veces te has desvelado a la noche el día de antes a una importante reunión, presentación, charla o cita. Cuando *el miedo* se apodera de nosotras tenemos muchas probabilidades de no actuar de manera libre y podamos mostrar todo nuestro potencial. Muchas personas se entrenan en diferentes técnicas para superar estas situaciones y convertir la tensión en placer. Una de ellas es el Role Play, una representación que hacen dos o más personas de un concepto o situación, asumiendo un rol y simulando la escena real.

El **Power Play** te ayudará a entrenar y superar estas situaciones. Un entrenamiento que empodera progresivamente, hasta que esas tensiones se hacen tan irrelevantes que terminan por desaparecer. Es un ejercicio divertido y creativo, para coger confianza en una misma, darte el power que necesitas. Es una gimnasia que realizas con otra persona, para prever situaciones y preguntas en la reunión, anticiparte, planear respuestas top o no imaginadas, además de que podrás medir cuánto estás de preparada para esa situación.

### Cuándo utilizarla:

Realizar uno o varios **Power Play** antes de esa cita que te está bloqueando músculos y neuronas.

### Materiales necesarios:

- Una persona cómplice
- Vestuario y objetos para la escena (sillas, mesas, iluminación...)
- Espacio concreto (casa, oficina, bar, espacio público...)
- Elementos de soporte que vayas a necesitar ( dossier comercial, imágenes tarjetas de visita, presentación digital, prototipo...)
- Grabadora de vídeo (la tu teléfono de móvil es suficiente)

### Cómo se utiliza:

1. Define la situación sobre la que vas a entrenarte con **Power Play**. Dónde ocurre, objetivos y tipología de la reunión.
2. Define los roles, es decir, los personajes (Ej: un cliente y tu), así como el vestuario y los posibles objetos que enmarquen la situación.
3. Elige un lugar donde realizar **Power Play** así como la hora de inicio y de final, en función del tiempo estimado.
4. Piensa en una persona cómplice que te acompañe en el **Power Play** y que imite a la persona con la que te vas a reunir en realidad. Cuéntale la idea de manera detallada

para que se sitúe lo más ajustado posible al contexto.

5. Redacta un guión que tenga tres partes. Anota esas frases y palabras clave que son de vital importancia para transmitir a tu receptor real. Detente el tiempo necesario en esta tarea.
6. Conecta la cámara y comienza a interpretar y dramatizar como si estuvieras en la situación real.
7. Después anota todo lo importante que ha surgido, como preguntas que no habías previsto y que has tenido que improvisar así como aspectos a reforzar y a mejorar. Este ejercicio lo puedes realizar con ayuda de la grabación.

### Trucos para su uso

**Atención a otros lenguajes.** Como el tono de voz y el lenguaje corporal. No se trata de que sea una representación forzada, pero sí de que los tengas en cuenta.

**Busca un punto de fuga.** En los entrenamientos, cuando te sientas paralizada busca un truco que te ayude a seguir adelante. Puede ser una respiración, un comentario, un gesto... Lo importante es continuar sin que ese momento eche por tierra el resto del tiempo.

**Ayuda de profesionales.** Si eres capaz de detallar exactamente la situación a la persona cómplice, podrías ser que cualquier persona podría ayudarte en el **Power Play** (siempre que a ella también le apetezca, claro). Ahora bien, siempre puedes pensar en esa amiga que su vida es puro teatro o si vas más lejos, entrenarte con profesionales de las artes escénicas o coach.

**Multipersonajes.** Puedes repetirlo varias veces haciendo cambios en los perfiles de los personajes para entender diferentes actuaciones o comportamientos en una misma situación.

# POWER PLAY

## DEFINE Antes de comenzar

Situación (reunión, presentación, visita comercial, pedir un préstamo...)

Lugar

Hora inicio:

Hora fin:

Personajes

Real	Interpretación

Vestuario y objetos

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Guión

Presentación

Parte central

Despedida/cierre

Dibuja la escena

## ANOTA Después

Preguntas surgidas no previstas

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Aspectos a reforzar o mejorar

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

¿Cómo te has sentido?

Super power No power

¿Tu capacidad de improvisación?

Muy bien Baja