



## PAUTA D'AUTOVALUACIÓ DE LA COMUNICACIÓ NO VERBAL DE L'EXPOSICIÓ ORAL DEL TFG

Abans de començar, cal que miris el vídeo [Com fem un discurs oral eficaç? Com hi incorporem el llenguatge no verbal?](#) Tot seguit, fes una primera prova de l'exposició oral del TFG i grava-la en vídeo. En acabar, mira la gravació i comprova si has tingut en compte tots els aspectes que hi ha a continuació.

Marca amb una creu l'opció que respon la pregunta. Si cal, anota alguna observació o matís a l'apartat "Altres".

		Pregunta	Sí	No	Altres
COS	1	He tingut una postura rígida?			
	2	He ocultat el cos darrere la taula, l'ordinador, el paper...?			
	3	M'he mogut massa?			
	4	He transmès nervis?			
CAMES I PEUS	5	He creuat les cames?			
	6	He tingut una cama més avançada que l'altra?			
	7	He tingut les cames excessivament obertes?			
	8	He mogut els peus o les cames?			
	9	He recolzat el peu al taló o a la punta?			
MANS I BRAÇOS	10	He tingut alguna mà enganxada al cos?			
	11	He tingut alguna mà a la butxaca?			
	12	He tingut alguna mà amagada al darrere?			
	13	He recolzat alguna mà a la cintura?			
	14	He tingut alguna mà situada per sota de la cintura?			
	15	He jugat amb els cabells, anells...?			
	16	M'he tocat l'orella?			
	17	He creuat les mans amb intensitat?			
	18	He mantingut les mans tancades?			
	19	He portat algun objecte a la mà que m'ha dificultat la comunicació (paper, mòbil...)?			
20	M'he oblidat de fer gestos claus per acompanyar el missatge?				
CARA	21	He mostrat tensió a la cara?			
	22	He rigut?			
	23	He mirat al sostre?			
	24	He mirat a terra?			
	25	He mirat al buit?			

La resposta adequada de totes les preguntes és NO. Si no és aquesta l'opció que has indicat, revisa el vídeo [Com fem un discurs oral eficaç? Com hi incorporem el llenguatge no verbal?](#), per millorar la comunicació no verbal de la teva exposició oral.