



SciUS Mind Spark

Genius Mind Workshop

Acting & Public Speaking

Training Module 1: Foundation Development

अभिनय और सार्वजनिक बोलने की कला में महारत हासिल करने की यात्रा — जूनियर से सीनियर तक, हर स्तर के छात्रों के लिए एक व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम।

1. अभिव्यक्ति विकास (Expression Development)

उद्देश्य: अपने विचारों, भावनाओं और संदेश को प्रभावी ढंग से व्यक्त करना सीखना।

Junior Students

- Smile Practice — Happy, Sad, Angry चेहरे बनाना
- Mirror Practice
- Picture देखकर कहानी सुनाना

Senior Students

- Emotion Control
- Situation Based Expression
- Silent Acting
- Character Expression Exercises

Exercise 1: Mirror Practice

प्रतिदिन **10 मिनट** आईने के सामने खड़े होकर विभिन्न भाव व्यक्त करें।

Exercise 2: Emotion Switching

10 सेकंड में खुशी से दुख, दुख से गुस्सा, गुस्से से आश्चर्य में बदलना।



2. चेहरे के हाव-भाव प्रशिक्षण (Facial Expression Training)

Training Activity: बिना बोले एक कहानी अभिनय करके दिखाना।



😊 Happiness



😞 Sadness



😡 Anger



😲 Surprise



😨 Fear



😎 Confidence

Junior Exercises

- Smile Holding (30 Seconds)
- Eyebrow Control
- Funny Face Competition

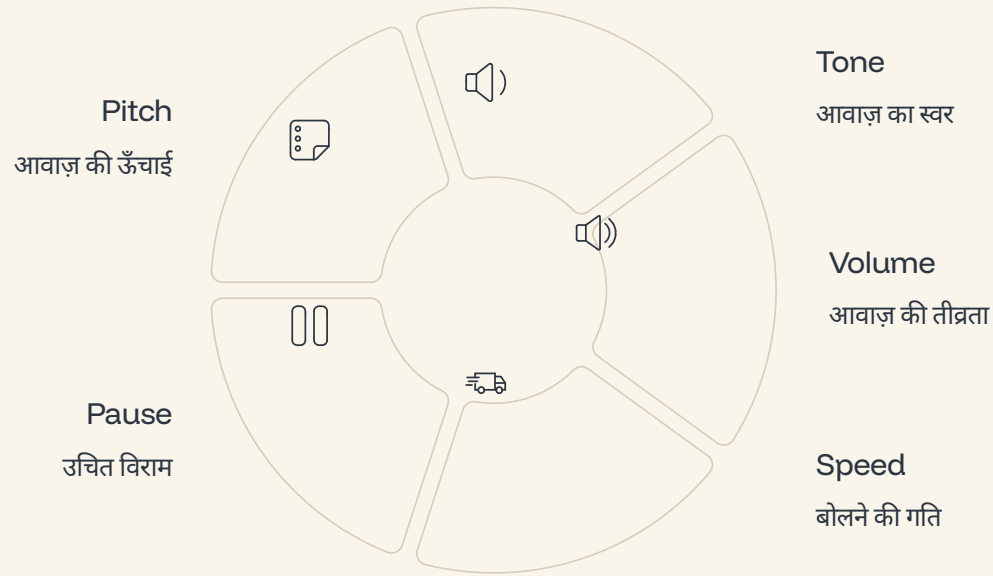
Senior Exercises

- Emotional Scene Acting
- Silent Movie Acting
- Character Expression Practice

Daily Practice

- Stretching, Eyes Rotation
- Eyebrow Lift, Face Massage
- 15 मिनट प्रतिदिन

3. आवाज़ में उतार-चढ़ाव (Voice Modulation)



Junior Training

एक ही वाक्य को अलग-अलग भावों में बोलना:

- खुशी से
- दुख से
- गुस्से से
- आश्चर्य से

Senior Training

किसी कहानी को अलग-अलग भावों में सुनाना।

Breathing Exercise

- 4 सेकंड सांस लें
- 4 सेकंड रोकें
- 4 सेकंड छोड़ें — 10 बार

Volume Control

धीरे → मध्यम → तेज — तीनों स्तरों पर बोलना।



4. संवाद बोलने की कला (Dialogue Delivery)

स्पष्ट उच्चारण

हर शब्द साफ और सुनाई देने वाला

सही भाव

संवाद के अनुसार भावनाएं व्यक्त करना

सही गति

न बहुत तेज, न बहुत धीमा

उचित विराम

सही जगह रुककर प्रभाव बढ़ाना

Junior Practice

छोटे संवाद याद करना।

"मेरा नाम राहुल है और मुझे क्रिकेट पसंद है।"

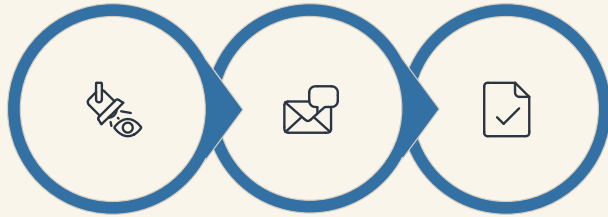
Senior Practice

फिल्म, नाटक या भाषण के संवाद बोलना।

Exercise: Dialogue Recording

अपनी रिकॉर्डिंग सुनकर सुधार करें — यह सबसे प्रभावी तरीका है।

5. भाषण देने की तकनीक (Speech Delivery Techniques)



शुरुआत

बीच

अंत

एक प्रभावशाली भाषण की संरचना तीन भागों में होती है — शुरुआत में ध्यान खींचना, बीच में मुख्य संदेश देना, और अंत में मजबूत निष्कर्ष।

Junior Activity

1 मिनट Speech

③ "मेरा विद्यालय" — अपने स्कूल के बारे में 1 मिनट बोलें।

1

Slow
धीरे बोलें

2

Clear
स्पष्ट बोलें

3

Confident
आत्मविश्वास से बोलें

Senior Activity

5 मिनट Speech

③ "Success and Discipline" — सफलता और अनुशासन पर 5 मिनट का भाषण।



6. उच्चारण सुधार (Pronunciation Improvement)

सामान्य समस्याएं

- शब्द निगलना
- अस्पष्ट बोलना
- गलत ध्वनि

Tongue Twisters

कच्चा पापड़ पक्का पापड़

चंदू के चाचा ने चंदू की चाची को...

Reading Exercise

प्रतिदिन 15 मिनट अखबार पढ़ें।

Advanced Practice

रिकॉर्डिंग सुनकर सुधार करें।





7. सार्वजनिक बोलने की कला (Public Speaking Skills)



Confidence

आत्मविश्वास के साथ बोलना



Clarity

स्पष्ट और सटीक संदेश



Communication

प्रभावी संवाद कौशल



Connection

दर्शकों से जुड़ाव

Junior Training

कक्षा के सामने बोलना — छोटे समूह से शुरुआत।

Senior Training

50-100 लोगों के सामने बोलना — बड़े मंच पर प्रदर्शन।

One Minute Talk

कोई भी विषय चुनें और **1 मिनट** बोलें — बिना रुके, बिना झिझके।

Weekly Activity: Group Presentation

हर सप्ताह एक समूह प्रस्तुति — टीमवर्क और संवाद कौशल का विकास।

8. मंच आत्मविश्वास निर्माण (Stage Confidence Building)

Stage Fear के कारण

- गलती का डर
- लोगों की राय का डर
- अनुभव की कमी

Confidence Building Formula

Preparation +
Practice =
Performance

Junior Activities

- कविता पाठ
- कहानी सुनाना
- परिचय देना

Senior Activities

- Anchoring
- Debate
- Seminar Presentation

1

Stage Walk
मंच पर चलना

2

रुकना
सही जगह ठहरना

3

मुस्कुराना
आत्मविश्वास दिखाना

4

दर्शकों को देखना
Eye Contact बनाना



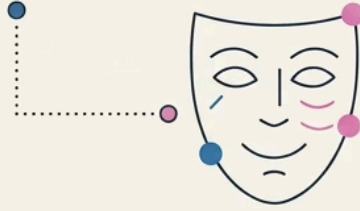
Confidence Challenge: 30 दिनों तक प्रतिदिन किसी नए व्यक्ति से बात करें। यह आपके आत्मविश्वास को कई गुना बढ़ा देगा।



सांस लेने का अभ्यास (5 मिनट)



चेहरे के भाव (5 मिनट)



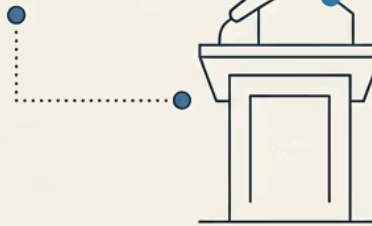
आवाज़ में उतार-चढ़ाव (5 मिनट)



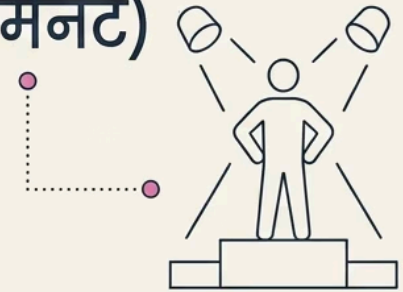
पठन अभ्यास (5 मिनट)



भाषण अभ्यास (5 मिनट)



मंच आत्मविश्वास (5 मिनट)



Evaluation Sheet (मूल्यांकन पत्रक)

Skill (कौशल)	Rating Scale	Score (1-10)
Expression (अभिव्यक्ति)	1 = कमज़ोर, 10 = उत्कृष्ट	—
Voice (आवाज़)	1 = कमज़ोर, 10 = उत्कृष्ट	—
Confidence (आत्मविश्वास)	1 = कमज़ोर, 10 = उत्कृष्ट	—
Pronunciation (उच्चारण)	1 = कमज़ोर, 10 = उत्कृष्ट	—
Stage Presence (मंच उपस्थिति)	1 = कमज़ोर, 10 = उत्कृष्ट	—
Communication (संवाद)	1 = कमज़ोर, 10 = उत्कृष्ट	—