

# GÅ SOM OM...

Det här är en övning som är inspirerad av den ryske teatermannen Konstantin Stanislavskij.

Gå runt i rummet som om;

- du går på is
- du går i djupsnö
- du går på het asfalt
- du går på en gungbro
- du går i vattenbrynet
- du går över en starkt trafikerad gata
- du är kissnödig
- du har bråttom till något roligt
- du har bråttom till något trist
- det regnar
- det snöar stora flingor
- du går i porslinsbutik med jättestor ryggsäck

Tips!

Variera dina som om-omständigheter så att deltagarna får prova olika tempon, nivåer, former, känslor osv.

## Kom igång att gestalta

Den amerikanske kommunikationsforskaren Albert Mehrabian upptäckte att kommunikation innehåller flera delar. Vi sänder och tolkar budskap genom de ord vi säger, de tonfall vi har och de fysiska uttryck vi använder. När vi tolkar en annan människa så gör vi det utifrån;

- 7 % av budskapet består av själva orden personen säger
- 38 % är tonfall, betoningar och andra ljud
- 55 % är det icke-verbala, dvs. kroppsspråk

Ordet är alltså inte det viktigaste i en kommunikation! Kroppens språk däremot är oerhört centralt.

Vi tolkar inte budskapet utefter orden utan utifrån hur de framförs.

Kroppsspråket delas in i 5 huvudrubriker:

- hållning
- rörelser
- gester
- mimik
- röst

Genom att deltagarna får träning i att gestalta med kroppsspråk så blir de tydligare i vilket budskap de sänder till mottagarna. De blir också mer tränade i, och duktigare på, att tolka andras kommunikation!