

SKICKA GRIMASER

Alla står i en ring.

Du som ledare börjar med att göra en grimas.
Tittar sedan på personen som står på din vänstra sida.
Den personen ska nu härma din grimas.

När du tycker att det ser bra ut så släpper du grimasen och blir som vanligt igen.
Personen som då har grimasen vänder långsamt ansiktet mot den som står på sin vänstra sida.

Under huvudets vridning så förändrar personen grimasen så att den ser annorlunda ut när den når fram. Nu är det nästas tur att härma och förändra.

Tips!

Skicka grimasen ett par varv runt cirkeln så att alla får prova minst två gånger.

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!