

VÄNTRUMMET

Dela in deltagarna i grupper om 3 - 4 personer.

Gruppen ska nu gemensamt bestämma vilka de är, vilket väntrum de befinner sig i, vad de väntar på och hur de upplever väntan.

Redovisas sedan under 1-2 minuter för resten av gruppen.

Tips!

Det går att utveckla övningen genom att inte tillåta tal.

Entré och sorti är valbart att arbeta med.

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!