

# ÖVNINGSREGISTER

## Kom i gång 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!

## Åskådarna

Dela in deltagarna i två grupper. Den ena gruppen ska gestalta att de är åskådare till någonting. Den andra gruppen ska lista ut vad det är de tittar på och så gestaltar de detta. Det kan t.ex. vara en tennismatch. I så fall går två ur gruppen upp och gestaltar att de spelar tennis. Är det istället en konsert så går flera upp och blir musiker och rockar loss. Om de gestaltar rätt så får de åskådarnas applåder. Om de gestaltar fel så fortsätter åskådarna bara att titta på.

Turas om mellan grupperna att vara åskådare.

## Tips!

Om man vill kan de som gestaltar fel få gå till den andra gruppen. Viktigt i så fall att trycka på vikten av att åskådarna är så tydliga de kan så att de inte blir otydliga i sitt arbete för att tjäna gruppmedlemmar.

[www.teatermila.se](http://www.teatermila.se)

[info@teatermila.se](mailto:info@teatermila.se)



Teater Mila