

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!

Förändringsstaty

Dela in deltagarna i grupper om 4 – 5 personer. Alla får/ger varandra en siffra som de komma ihåg under övningens gång eftersom turordningen alltid ska hållas.

Den som har nummer 1 ställer sig som en staty.

Den som har nummer 2 bygger vidare på den staty som nummer 1 har påbörjat. De ska alltså kopplas ihop på något sätt.

Den som har nummer 3 bygger vidare på statyn på samma sätt.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

Övningen fortsätter på samma sätt tills alla har byggt sin del. Då går nummer 1 ur statyn och tittar på den utifrån. Nu ska nummer 1 hitta en ny plats och ett nytt uttryck och sedan bygga på statyn med det.

Nummer 2 går ur statyn. Tittar på den utifrån. Väljer ett nytt uttryck och bygger på statyn med det osv.

Tips!

Använd gärna musik i bakgrunden. Det kan hjälpa grupperna att hålla fokus inom den egna gruppen och inte t intryck av de andra som arbetar i samma rum.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila