

# ÖVNINGSREGISTER

## Förvandlingspennan

Alla står i en cirkel. Du som ledare skickar runt en penna. När någon tar emot pennan ska de använda den som att den vore någonting annat. Pennan kan t.ex. förvandlas till ett läppstift, en cigarett, ett fiskespö eller en banan. Det är upp till den som tar emot pennan att gestalta så att de andra förstår vad pennan förvandlats till.

### Tips!

Du kan förstås använda andra saker än en penna. Tänk på att välja något som inte är så låst i sin betydelse och i sin form utan som går att improvisera kring.

## 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!

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

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



Teater Mila