

# 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!

## Här kommer vi

Dela in grupperna i två lika stora lag. Det ena laget ska ställa sig i bredd vid rummets ena vägg. Det andra laget går till motsvarande vägg. Det laget ska nu kroka armkrok med varandra och i takt marschera över golvet skallande "Här kommer vi! Här kommer vi!"

Laget som står stilla inväntar att de är på en armlängds avstånd. Då sätter de fram händerna som stopptecken och säger "Stopp! Inte ett steg längre förrän ni visar vilka ni är!" Det lag som kommit över golvet ska då gestalta vilka de är genom att illustrera det så gott de kan med sina kroppar. Det andra laget gissar. När någon gissat rätt så skriker någon "JAAA!" så högt att alla hör. Därefter börjar laget som gissar att jaga det andra laget som snabbt ska ta sig tillbaka till sin vägg. Alla som blir lackade/kullade får byta lag.

Sedan är det andra lagets tur att marschera över golvet och gestalta vilka de är.

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

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



Teater Mila

# ÖVNINGSREGISTER

---

Du som ledare kan ge uppgiften för gestaltandet. Det kan t.ex. vara;

- yrke
- sagofigur
- superhjälte
- maträtt

Det hjälper också dem som ska gissa att ge det hela en ram.

## Tips!

Laget måste förstås få lite tid på sig att bestämma vilka de är innan de ger sig ut på sin marsch över golvet. Viktigt att alla vet vad som är beslutat så att alla gestaltar samma sak.

---

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

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



Teater Mila