

# 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!

## Kom till mig

En av deltagarna står på ena sidan rummet. De andra står mittemot vid andra sidan.

Den som står ensam ropar ut till de övriga "Kom till mig". De svarar "Hur då?". Den som ropat ut bestämmer hur de ska förflytta sig. Det kan vara allt från som gamla gummar till små myggor. De som ska ta sig över golvet gestaltar det de blivit ombudda att föreställa.

### Tips!

Byt utropare i turordning eller efter frivillighet. Ett annat alternativ är att du som ledare är ständig utropare. Byt inte efter den som kommer fram först då övningen handlar om att gestalta, inte om att tävla.

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

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



Teater Mila