

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!

Magisk boll

Alla står i en cirkel. Du som ledare skickar runt en boll. När du skickar bollen ska du behandla den på valfritt sätt, som att den vore någonting annat än just en boll. Bollen kan t.ex. vara en bomb eller ett tuggummi som kletat fast i din hand. Det är upp till den som skickar bollen att gestalta så att den som tar emot kan tolka vad den får. Den som tar emot bollen behandlar den utefter vad den föreställer när den ges. När personen ska skicka den vidare så får den ge den en annan betydelse som mottagaren ska tolka och agera utifrån.

Tips!

Man måste ta emot bollen. Även om den är en bomb...

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