

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!

Maskinen

Alla deltagare ställer sig i en stor cirkel. Du som ledare ger alla en siffra efter hur de står.

Den som har nummer 1 går in i cirkeln och ställer sig som en staty med en rörlig del. Det kan t.ex. vara en arm som rör sig i sidled.

Den som har nummer 2 går in i cirkeln och bygger vidare på den maskin som nummer 1 har påbörjat. De ska alltså kopplas ihop på något sätt. Nummer 2 ska också ha en rörlig del.

Den som har nummer 3 går in i cirkeln och bygger vidare på maskinen.

Övningen fortsätter på samma sätt tills alla har byggt sin del. Då går nummer 1 ur statyn och tillbaka in i cirkeln. Nummer 2 kliver ur, nummer 3 osv. tills maskinen har monterats ner.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

Tips!

Berätta gärna i instruktionen att deltagarna ska välja en rörelse och ett rörelsetempo som de orkar hålla en längre stund.

Om du vill så kan du komplettera med att alla också gör ett valfritt ljud.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila