

ÖVNINGSREGISTER

Möjligheternas torg

Alla deltagare ställer sig i en stor cirkel. Du som ledare ger alla en siffra efter hur de står. Alla ska komma ihåg den siffra de fick för under övningens gång ska turordningen alltid hållas.

Du som ledare ger en förutsättning med vilken deltagarna, i turordning, ska gå genom ringen och ställa sig på valfri plats. Du kan t.ex. säga;

- vanligt
- bråttom
- rädd
- nyfiken
- slow motion
- lågt
- stort

Tips!

Variera tempo, form, nivå, känslor osv. i övningen med sträva efter att själva övningen håller ett relativt högt tempo.

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.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

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

info@teatermila.se



Teater Mila