

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!

Staty

Deltagarna delas in i grupper om 4 – 5 personer/grupp. De får ett tema som de ska gestalta med sina kroppar i en gruppstaty.

Förslag på teman;

- utstött
- tillsammans
- vinst
- förlust
- lycklig
- ledsen
- arg
- rädd

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila

ÖVNINGSREGISTER

När alla har gjort sina statyer så redovisas de i turordning för resten av gruppen som får gå runt och titta från olika vinklar.

Tips!

Gruppstorleken är valbar. Det kan t.ex. fungera att arbeta i par också.

Det går bra att ge mer öppna teman som t.ex. att grupperna ska gestalta en valfri känsla

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila