

# 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!

## Vad gör du?

Deltagarna arbetar i par. Den ena börjar att med ställa frågan "Vad gör du?" till den andre som då svarar precis vad den vill, t.ex. hoppar hopprep. Den som ställde frågan ska då göra aktiviteten som namngavs. Den andre frågar nu den förste (den som just nu hoppar hopprep) "Vad gör du?". Den personen svarar precis vad som helst förutom det den faktiskt gör. Den som ställde frågan gör aktiviteten. Övningen fortsätter på samma sätt tills ledaren avbryter.

### Tips!

Här handlar det om att mimiskt gestalta aktiviteter vilket gör att den som gestaltar har tolkningsföreträde. Det går utmärkt att flyga med armarna utsträckta springandes runt i rummet. Det går lika bra att flyga liggandes platt på mage på golvet. Det viktiga är att gestalta. Viktigt är förstås också att man inom paret arbetar inom ett sådant avstånd från varandra att samarbetet är möjligt utan att skrika över hela rummet...

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

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



Teater Mila