

Ordlös kommunikation



Varför?

Träna på icke-verbal kommunikation.

Kan hjälpa gruppen att förstå och tolka icke-verbal kommunikation som kroppsspråk, tonfall och ansiktsuttryck.

Ger en djupare förståelse för vad som kommuniceras av oss utöver orden.

Hur?

Välj en av övningarna eller båda om ni har gott om tid och vill prova olika sätt att kommunicera.

Välj någon som leder övningen som inför mötet skriver ut lappar med olika känslor. Om båda i respektive par ska få "leda" behövs det totalt 4-6 känslor per övning (gör ni båda övningarna behövs 8-12 känslor).

Förslag på känslor:

Lycka	Förvirring	Rädsla	Nöjd	Sorg
Ilska	Oro	Skam	Optimism	Fundersam
Förvåning	Neutral	Tacksamhet	Frustration	Ledsamhet

Speglingsövning

1. Para ihop er två och två
2. Bestäm en i varje par som ska leda rörelserna, ställ er mittemot varandra
3. Personen som ska bli ledd blundar och den som leder rörelserna får nu se en lapp med en känsla som "spel-ledaren" håller upp
4. Den ledande personen ska sedan försöka återge känslan med kroppsspråket under tystnad
5. Den andra personen speglar och tolkar rörelser och kroppsspråk
6. Efter cirka 1 minut gissa vilken känsla det är

Byt roller inom paret och gör en ny känsla

Ansiktsuttrycksövning

1. Para ihop er två och två
2. Bestäm en i varje par som ska börja, sätt er eller ställ er mittemot varandra
3. Personen som ska gissa blundar och den som visa känslan får nu se en lapp med en känsla som "spel-ledaren" håller upp
4. Den ledande personen ska sedan försöka återge känslan med endast ansiktsuttryck under tystnad
5. Den andra personen gissar vilken känsla det är

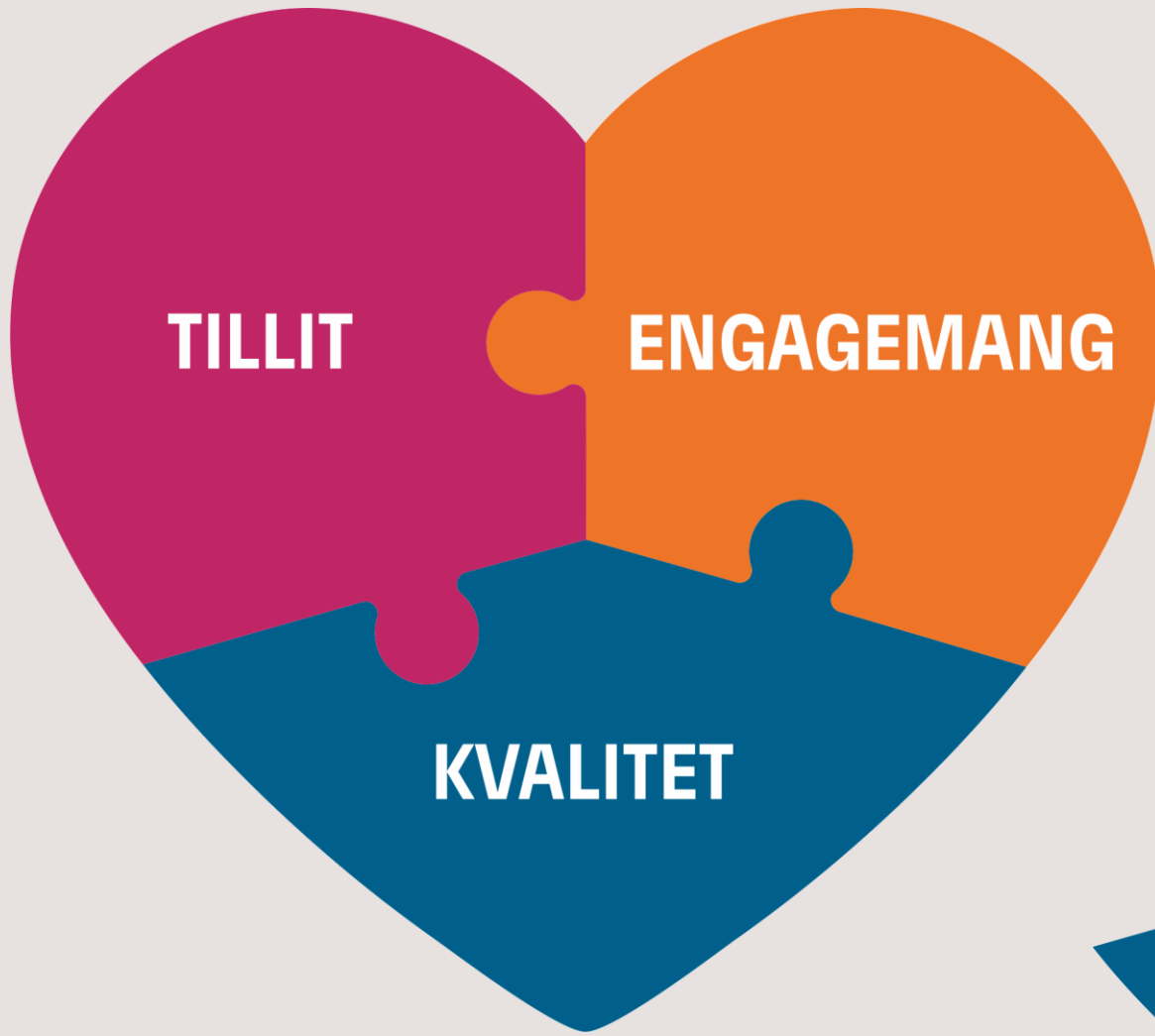
Byt roller inom paret och gör en ny känsla

Reflektion

Diskutera hur ni upplevde övningen. Var det något som var svårt?
Upptäckte ni något nytt?

Att endast använda kroppsspråk och/eller ansiktsuttryck tränar förmågan att förstå och uttrycka känslor genom icke-verbala signaler.

Det skapar också medvetenhet om att vi använder och ser på vårt kroppsspråk och vårt uttryck på olika sätt. Vi visar känslor på olika sätt och olika tydligt.



Vi litar på varandra.
Vi är delaktiga och inkluderande.
Vi främjar öppenhet och dialog.



Vi hjälper varandra att lyckas.
Vi visar omtanke.
Vi kan vårt uppdrag och vet vem vi är till för.



Vi drivs av förbättringar.
Vi vågar prova nytt och annorlunda.
Vi arbetar för ett hållbart arbetsliv.