

# Icke-verbal kommunikation för lekmanen

## Föreläsning

Om bara 30 procent av all kommunikation sker via de ord som vi väljer, hur kommer det sig då att vi inte kan alfabetet för kroppsspråket och den sociala interaktionen?

Varje kultur har sina uttrycks former och sociala regler, gesterna betyder inte samma sak i olika länder, känslor uttrycks på olika vis. Men vissa uttryck är universella. I denna föreläsning lär vi känna de två viktigaste aspekterna av mänskligt beteende – Känslomässiga uttryck och Statusspel.

Fokuset för föreläsningen ligger på den västerländska kulturen och dess uttryck – hur kommunicerar vi känslor i vår kultur? Men den visar även på de universella mänskliga uttrycken som återfinns i alla kulturer. Hur förhåller vi oss till varandra? Hur påverkar vår andning våra känslor? Hur kan man läsa ansiktsuttryck? Hur fungerar statusförhållandena i en grupp?

Här sätts empiriska, konkreta exempel på luddiga termer. Här förklaras jobbintervjurnaden utifrån kroppsliga detaljer snarare än metaforer. I en underhållande föreläsningen beskriver en mästare på fysisk kommunikation hur det hela fungerar så att alla kan förstå och ta det till sig.

## En till två dagars kurs

Kan man lära sig att läsa folks kroppsspråk och använda sitt eget aktivt? Hur påverkar mitt tonläge och intonation andra? Hur kan jag känna mig säkrare framför folk?

Under en till två dagar arbetar vi med en grupp för att låta dem testa på hur deras kroppar kommunicerar med varandra. Med intensivt arbete med sig själv och gruppen utgår vi från två olika spår för att förstå det icke-verbala lagret i vår kommunikation: Den egna hållningen och Det mänskliga beteendet.

För att kunna använda metoderna aktivt är det viktigt att vara medveten om var man har sig själv. Hur läser folk mig? Vad säger min kropp när jag inte försöker förmedla något? Med några kraftfulla metoder får vi undersöka vår egna hållning och skapa en grundläggande förståelse för hur jag framstår för andra.

För att kunna förstå och använda det mänskliga beteendet så presenteras en analysmetod, som utgår från föreläsningen i icke-verbal kommunikation och tar det till en praktiskt användbar metod. Deltagarna tränas i att använda teknikerna genom övningar och scenarion. Status, fysiska känslouttryck, hållning och intonation undersöks i mindre scener och övningar.

Med nya erfarenheter från kursen får deltagarna en ögonöppnare hur de själv och andra kommunicerar utan att tänka på det.

## Pedagogerna

Våra pedagoger är mästare i fysisk kommunikation och erfarna lärare från formella så väl som icke-formella undervisningssituationer. Vi ser oss mer som guider, som coachar än som lärare. Vi vill hjälpa er att förstå hur ni kommunicerar med varandra genom praktiska råd och övningar i en avslappnad och rolig miljö.