

Oefening 1

EEN GOEDE LICHAAMSHOUDING



SITUERING

Welke invloed heeft mijn houding of non-verbale communicatie (lichaamstaal) op wat ik zeg of de indruk die ik maak



DEELNEMERS

Minstens 2 deelnemers
(bij voorkeur een even getal omdat de oefening wordt uitgevoerd per 2)



MATERIAAL

- **Bijlage 1:** stevige houding en non-verbale communicatie
- Beamer + scherm/witte muur*, geluidsinstallatie*, Wifi*, PC*
*wanneer de lesgever het filmpje wil tonen.



TIJD

15 - 20 minuten

DOELSTELLINGEN

- Inzien wat je natuurlijke houding is
- Weten welke invloed je lichaamshouding heeft op wat je zegt en welke indruk je maakt
- Zelfinzicht, wie ben je, wat kan je, wat wil je
- Oefenen op het aanpassen van je natuurlijke houding



VERLOOP

De trainer geeft de instructie:

1. Aan de deelnemers om per 2 te gaan staan.
2. Aan 1 deelnemer om te staan zoals hij/zij het liefste staat (natuurlijke houding).
Dus niet overdreven netjes, maar gewoon zoals het prettig voelt.
Aan de andere om te kijken en te zeggen welke indruk hij/zij krijgt van deelnemer 1 (verlegen, zelfzeker, arrogant,...).

Oefening 1

3. Aan de deelnemer die zonet observeerde, om de andere deelnemer omver te duwen door een lichte duw te geven tegen zijn/haar schouder.

De trainer vraagt dan: ging dit makkelijk? Of was er weerstand?

4. Aan de deelnemer die de duw gaf, nu de ander te helpen een stevigere houding aan te nemen. Bv. breng de schouderbladen wat meer naar elkaar, recht de rug, kin beetje omhoog, armen gekruist, knieën uit slot (lichtjes gebogen), voeten op heupbreedte.

5. Probeer de ander nu nog eens om te duwen.

De trainer vraagt dan: hoe ging het nu?

6. De trainer bespreekt met de volledige groep wat een stevige houding is en wat de voordelen zijn (**Bijlage 1**).

7. Indien mogelijk laat de trainer de video zien over non-verbale communicatie.

'5 Simpele Manieren Om Zelfverzekerd Over Te Komen - Zelfvertrouwen Uitstralen - YouTube'

<https://www.youtube.com/watch?v=lluyY6QwUB8>