Oefening 2 - BIJLAGE 1

NON-VERBALE COMMUNICATIE ACHTERGRONDINFO TRAINER

Waaruit kan non-verbale communicatie bestaan?

- Lichaamstaal en houding
- Gezichtsuitdrukkingen, ze geven je emoties weer
- Gebaren
- Oogcontact
- Ruimte
- Stem

LICHAAMSTAAL

We gebruiken lichaamstaal of non-verbale communicatie om onszelf beter uit te drukken. Dit gebeurt onbewust, maar is wel erg belangrijk. Lichaamstaal vertelt je in feite meer dan verbale communicatie. Er zijn heel wat verschillende vormen van non-verbale communicatie.

Enkele **voorbeelden**:

Aanrakingen: een hand geven, een schouderklopje geven, een kus op de wang.

Gebaren: stil zijn, met de vinger wijzen, duim omhoog houden.

Afstand: dicht bij iemand zitten, ruimte tussen jou en de andere persoon laten.

Gezichtsuitdrukkingen: wenkbrauwen fronsen, lachen, grote ogen opzetten.

GEZICHTSUITDRUKKING

Uiteraard is het gezicht of het gelaat een heel belangrijke manier van communiceren. We doen in het dagelijks leven niet anders dan letten op het gezicht van anderen. Een combinatie van gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal zorgt ervoor dat een boodschap zo compleet mogelijk wordt overgebracht. Er zijn een aantal technieken waarop je je gezichtsuitdrukking kan gebruiken in communicatie.

Kracht bijzetten

Je gezichtsuitdrukking overdrijft een bepaalde emotie om ervoor te zorgen dat deze duidelijk overkomt.

Bijvoorbeeld door je wenkbrauwen diep te fronsen om aan te geven dat je een antwoord van een deelnemer van de training in twijfel trekt.

Oefening 2 - BIJLAGE 1

Neutraliseren

Je toont een neutrale blik om je eigen emotie te verbergen.

Bijvoorbeeld wanneer iemand iets doet of zegt dat tegen je normen en waarden ingaat, maar je wilt niet dat andere deelnemers je woede en onbegrip overnemen.

Maskeren

Je toont een geheel andere emotie dan de emotie die je werkelijk ervaart.

Bijvoorbeeld wanneer je je eigenlijk verdrietig voelt, maar alsnog een vrolijk gezicht opzet.

GEZICHTSUITDRUKKING

Wat is non-verbale communicatie zonder oogcontact?

Oogcontact is de communicatie die volgt door naar iets te kijken, maar ook hoelang je naar iets of iemand kijkt en waarnaar je kijkt.

Door oogcontact vraag je onder andere feedback. Je kijkt iemand aan omdat je een reactie van iemand wilt. Daarnaast zorgt oogcontact ervoor dat het voor de ander duidelijk is dat er gecommuniceerd kan worden.

Ook met de beweging van je ogen communiceer je. Normaal gesproken kijken mensen naar diegene die praat en bewegen je ogen wanneer je zelf praat. Wanneer iemand even de tijd nodig heeft om zijn of haar gedachten te ordenen, kan je even wegkijken om duidelijk te maken dat de ander zich niet moet haasten. Wegkijken kan je ook doen uit beleefdheid.

STILTE

Veel mensen hebben de neiging om de tijd vol te praten. Het voelt verkeerd aan wanneer er een stilte valt. Maar een stilte kan juist heel krachtig zijn en is ook een manier van communiceren.

Wanneer je een vraag wordt gesteld en er wordt een antwoord van je verwacht, is het vaak heel effectief om een stilte te laten. Je geeft non-verbaal aan “Ik ga het antwoord niet geven. Ik verwacht dat jij met een antwoord komt.”

Een stilte kan ook goed van pas komen wanneer emoties hoog oplopen. Wellicht heeft een deelnemer iets persoonlijks gedeeld met de groep. Met een stilte kan je ‘verwerkingstijd’ inbouwen. Je laat daarmee merken dat je nadenkt over wat er zojuist is gezegd. Je geeft aan dat je de boodschap ernstig neemt.

Oefening 2 - BIJLAGE 1

RUIMTE

Met de afstand die je hebt tot de ander, kan je de relatie tussen elkaar aangeven of een bepaalde uitstraling meegeven.

Er zijn 4 ‘soorten afstanden’ die een psychologische betekenis hebben.

Intieme afstand

Dit is het dichtst dat je bij iemand kan staan of zijn. Deze afstand (minder dan 45 cm) is vaak voor iemand die figuurlijk dichtbij je staat, zoals je vriend, vriendin, echtgenoot, enz. In een opleiding bijvoorbeeld wordt deze afstand vaak niet geaccepteerd, omdat hij te intiem is.

Persoonlijke afstand

Deze afstand is 45 cm tot 1,20 m tussen jou en de ander. Grofweg een armlengte. Wanneer je binnen deze ruimte van iemand komt, wordt het als persoonlijk ervaren. Je vrienden en familie ‘mogen’ binnen deze ruimte komen. Het kan soms ook binnen een opleiding worden geaccepteerd. Bijvoorbeeld wanneer de trainer jou uitleg geeft, terwijl de rest van de groep met een opdracht bezig is. Om de rest van de groep niet te storen, ga je dicht bij iemand staan om extra uitleg te geven. Je geeft hiermee ook aan dat je persoonlijke aandacht voor iemand hebt. Maar deze afstand is er ook al wanneer je iemand een hand geeft. Het kan als positief en persoonlijk worden opgevat wanneer je dit doet. Uiteraard moet je zelf aanvoelen wanneer het kan en of het gewenst is dat je enige tijd in iemands persoonlijke ruimte bent.

Sociale afstand

Dit is de afstand tussen de 1,20 m en 3,50 m. Veel sociale interacties vinden op deze afstand plaats. De regel daarbij is dat hoe verder je van iemand staat, hoe formeler je overkomt op de ander.

Publieke afstand.

Tussen 3,50 m en 7,50 m. Deze afstand is voor mensen die we niet kennen.