

## Oefening 3 - BIJLAGE 1

# PERSOONLIJKE RUIMTE/BUBBEL

### Fysieke afstand in non-verbale communicatie

- > Welke boodschap we overbrengen via de **afstand** die we nemen, is afhankelijk van de volgende punten:
  - De band die je met iemand hebt
  - Hoeveel macht je hebt of wilt uitoefenen
  - Waar je bent opgegroeid (cultuur)

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.