

## Вправа 1

# ПРАВИЛЬНА ПОСТАВА



### СИТУАЦІЯ

Який вплив має моя постава або невербальна комунікація (мова тіла) на те, що я говорю, або на враження, яке я справляю



### УЧАСНИКИ

Принаймні 2 учасники — змінна величина (бажано парна кількість, оскільки вправа виконується в парах)



### МАТЕРІАЛ

- **Додаток 1:** Довідкова інформація про невербальну комунікацію  
 - Прожектор + екран/біла стіна\*, Звукова система\*, Підключення до Інтернету\*, ПК\*  
 \*якщо викладач хоче показати відео.



### ЧАС

15 - 20 хвилин

## ЦІЛІ

- Визначити, якою є ваша природна постава
- Знати, як ваша постава впливає на те, що ви говорите, і на враження, яке ви справляєте
- Самоаналіз, хто ви є, що ви можете робити, чого ви хочете
- Вправи для покращення природної постави



## ПОСЛІДОВНІСТЬ

Тренер дає вказівки:

1. Попросіть учасників стати в пари.
2. Попросіть 1 учасника стати так, як він вважає за краще (природна постава). Не надто напружено, а так, щоб було зручно.

Дозвольте іншому учаснику подивитися і пояснити, яке враження справляє на нього учасник 1. (сором'язливий, впевнений, зарозумілий тощо).

## Вправа 1

3. Попросіть учасника, який спостерігав, посунути іншого учасника, злегка штовхнувши його у плече.

Тренер запитує: це було легко? Чи був опір?

4. Учасник, який штовхнув, тепер повинен допомогти іншій людині зайняти більш стійке положення. Наприклад, зблизити лопатки, випрямити спину, трохи підняти підборіддя, схрестити руки, коліна назовні (злегка зігнуті), стопи на ширині стегон.

5. Тепер спробуйте штовхнути іншого учасника знову.

Потім тренер запитує: наскільки легко це було цього разу?

6. Тренер обговорює з групою, що таке міцна постава і які її переваги (**додаток 1**).