Вправа 2 - ДОДАТОК 1

НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВИКЛАДАЧА

З чого складається невербальна комунікація?

- Мова тіла та постава
- Міміка відображає ваші емоції
- Жести
- Зоровий контакт
- Простір
- Голос

МОВА ТІЛА

Ми використовуємо мову тіла або невербальну комунікацію, щоб краще виразити себе. Це відбувається підсвідомо, але це дуже важливо. Власне, мовою тіла ви говорите більше, ніж за допомогою вербальної комунікації. Існує багато різних форм невербальної комунікації.

Декілька **прикладів**:

Дотик: рукостискання, поплескування по плечу, поцілунок у щоку.

Жести: мовчання, вказування пальцем, підняття великого пальця вгору.

Відстань: сидіти поруч з кимось, залишаючи простір між собою та іншою людиною.

Міміка: хмуритися, сміятися, широко розплющувати очі.

МІМІКА

Очевидно, що обличчя є дуже важливим способом комунікації. У повсякденному житті ми постійно дивимося на обличчя інших людей. Поєднання міміки та мови тіла гарантує, що інформація буде передана максимально повно. Існує низка технік використання міміки у спілкуванні.

Підсилення

Ваш вираз обличчя підсилює певну емоцію, щоб переконатися, що вона передається чітко.

Наприклад, глибоко нахмуритися, щоб показати, що ви ставите під сумнів відповідь учасника вашого тренінгу/воркшопу.

Вправа 2 - ДОДАТОК 1

Нейтралізація

Ви показуєте нейтральний погляд, щоб приховати свої емоції.

Наприклад, коли хтось каже щось, що не відповідає вашим моральним принципам і переконанням, але ви не хочете, щоб інші учасники сприйняли ваш гнів або нерозуміння.

Маскування

Ви показуєте зовсім іншу емоцію, ніж ту, яку насправді відчуваєте.

Наприклад, коли вам насправді сумно, але ви все одно робите щасливий вираз обличчя.

ЗОРОВИЙ КОНТАКТ

Що таке невербальна комунікація без зорового контакту?

Зоровий контакт - це комунікація, яка випливає з погляду на щось і охоплює те, як довго ви дивитеся на щось або когось і на що ви дивитеся.

Ви використовуєте зоровий контакт, щоб отримати зворотній зв'язок, серед іншого. Ви дивитеся на людину, бо хочете, щоб вона відреагувала. Крім того, зоровий контакт слугує для того, щоб дати зрозуміти іншій людині, що може відбуватися спілкування.

Ви також спілкуєтеся за допомогою рухів очей. Зазвичай люди дивляться на людину, яка говорить, і ваші очі рухаються, коли ви говорите. Коли комусь потрібен час, щоб зібратися з думками, ви можете відвести погляд, щоб дати йому зрозуміти, що йому не потрібно поспішати. Ви також можете відвести очі з ввічливості.

МОВЧАННЯ

Багато людей схильні постійно говорити. Коли всі мовчать, стає ніяково. Але мовчання може бути дуже потужним і також є засобом комунікації.

Коли вам ставлять запитання, на яке ви повинні відповісти, мовчання часто буває дуже ефективним. Ви невербально показуєте, що «я не збираюся давати вам відповідь. Я чекаю, що ви знайдете відповідь».

Тиша також може бути корисною, коли емоції зашкалюють. Можливо, учасник поділився з групою чимось особистим. Мовчання дає час для обробки інформації. Це свідчить про те, що ви думаєте над тим, що було сказано. Ви даєте зрозуміти, що сприймаєте сказане серйозно.

Вправа 2 - Додаток 1

ПРОСТІР

Ви можете показати свої стосунки з кимось або підтримувати певний імідж за допомогою відстані, яку ви тримаєте від них.

Існує 4 типи відстані з психологічним значенням.

Інтимна відстань

Це найближча відстань, на якій ви можете стояти або бути поруч з кимось. Ця відстань (до 45 см) часто призначена для людей, які, образно кажучи, близькі вам, наприклад, хлопець, дівчина, чоловік, дружина тощо. Наприклад, під час воркшопу така відстань часто є неприйнятною, оскільки є надто інтимною.

Особиста відстань

Ця відстань становить від 45 см до 1,2 метра між вами та кимось іншим. Приблизно на відстані витягнутої руки. Коли ви перебуваєте на такій відстані від когось іншого, це сприймається як особисте. Вашим друзям і родичам дозволено бути так близько до вас. Іноді це може бути прийнятним і в умовах воркшопу. Наприклад, коли ви пояснюєте щось комусь віч-на-віч, поки решта групи працює над завданням. Щоб не затримувати решту групи, ви підходите і стаєте поруч з кимось, щоб дати йому додаткове пояснення. Це також спосіб показати, що ви приділяєте комусь особисту увагу. Ви також дотримуєтеся цієї відстані, коли тиснете руку учаснику на початку воркшопу чи тренінгу. Це може бути сприйнято як позитивний або особистий жест. Звичайно, ви повинні відчувати, чи дозволено або бажано вам проводити деякий час у чиємусь особистому просторі.

Соціальна відстань

Це відстань від 1,2 до 3,5 м. У цьому просторі відбувається багато соціальних взаємодій. Правило тут таке: чим далі ви стоїте від людини, тим більш формально ви до неї ставитеся. Тому спробуйте ходити туди-сюди під час воркшопу/тренінгу, щоб відчути відстань. Що відчувається добре?

Публічна відстань.

Від 3,5 м до 7,5 м. Це відстань для людей, яких ми не знаємо.