

Вправа 2

НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ



СИТУАЦІЯ

Комунікація: який вплив має моя невербальна комунікація (спілкування за допомогою мови тіла) на те, що я говорю, або на враження, яке я справляю



УЧАСНИКИ

Різна кількість, але бажано парна кількість, зважаючи на характер вправи. Проводиться в групах по 2 особи, мінімум 2 учасники



МАТЕРІАЛ

Додаток 1: Довідкова інформація про невербальну комунікацію



ЧАС

15 - 30 хвилин

ЦІЛІ

- Самоаналіз вживання слів, пауз, щоб перевести подих, використання голосу та інтонації
- Побачити, як мене сприймають інші
- Вправи з різними формами невербальної комунікації



ПОСЛІДОВНІСТЬ

ЧАСТИНА 1

Тренер:

1. Пропонує учасникам розділитися на пари, вправа ділиться на 2 частини.
2. Представляє ситуацію групі.

Наприклад: хатня робітниця випадково розбила вазу і повинна повідомити про це свого клієнта.

Вправа 2

3. Попросіть пари взяти на себе ролі хатньої робітниці та клієнта.

Попросіть «хатніх робітниць» поділитися новиною у 3 різні способи:

- A:** Дуже невпевнена й налякана: багато вибачається.
- B:** каже, що розбила вазу, бо клієнтка поставила її не туди, куди треба.
- C:** Дуже спокійно вибачається і пояснює, що сталося.

4. Обговоріть вправу з учасниками.

Можна поставити такі запитання:

- Що відчувала хатня робітниця від варіантів комунікації А, В і С?
- Як клієнт сприйняв ці три варіанти?
- Як ви вважаєте, який варіант найкращий?

ЧАСТИНА 2

Тренер:

1. Учасники залишаються в одній групі, але їх попросять помінятися ролями.
Тепер хатня робітниця стає клієнтом і навпаки.
2. Хатня робітниця передає клієнту асертивне повідомлення (комунікація С) про вазу у 2 різні способи:
 - A:** Говорить дуже швидко, більш високим голосом, ніж зазвичай; не робить пауз, щоб не дихати надто часто під час розмови.
 - B:** Скажіть йому те саме, але дуже спокійно, контрольовано, з паузами й трохи глибшим/нижчим голосом (нормальний тон голосу).
3. Запитайте учасників, що вони думають про цю вправу, і на завершення дайте коротке пояснення щодо використання голосу, інтонації та пауз, щоб перевести подих під час розмови (**додаток 1**).
4. Посилання на вправи на асертивність можна знайти тут.