

Ord - Tonefald - Kropssprog

(2 timer)

Hvad:

Deltagerne skal forstå, hvor stor betydning deltagerens egen kommunikation ord - tonefald - kropssprog har i situationer som f.eks.: samtaler med borger og kollega samt i forhold til trivsel på arbejdspladsen. Deltageren skal forstå, hvor stor betydning ens egen reaktion på andres kommunikation, har i situationer som f.eks.: samtaler med borger og kollega samt i forhold til trivsel på arbejdspladsen.

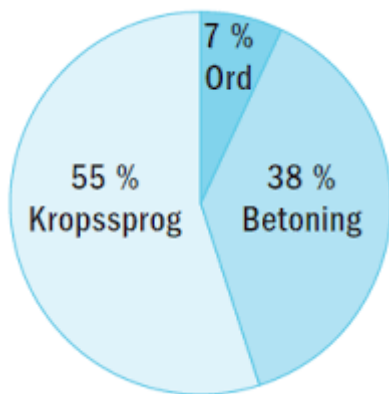
Hvorfor:

Kommunikation går begge veje. Dit valg af adfærd, ord - tonefald - kropssprog med videre, har stor indflydelse på modtagerens opfattelse af din kommunikation. Din tolkning eller dit valg af forståelse af den andens kommunikation - positiv/negativ, har stor indflydelse på den videre kommunikation. Dette gælder både i forhold til borgeren og kollegaen.

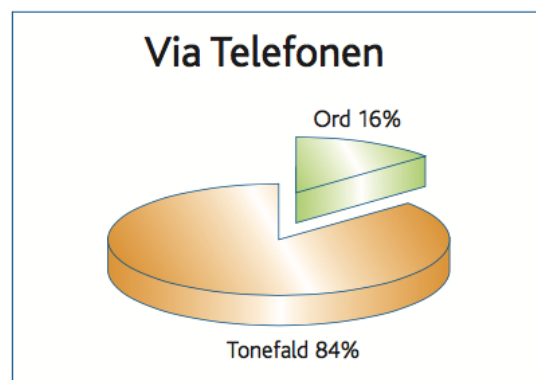
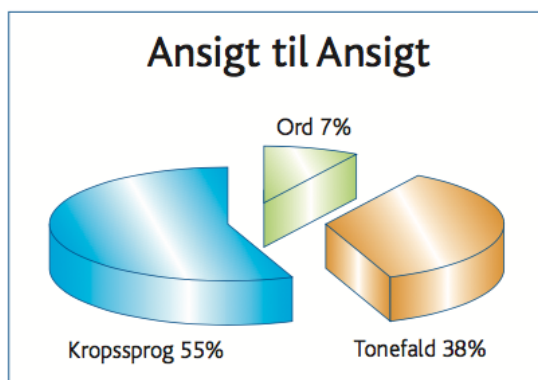
Hvordan:

Under dette punkt er der frihed til at tage emner op, der vigtige og/eller relevante for det konkrete hold.

Gennemgå cirklen og procentfordelingen - tegn/skriv på tavle eller flipoverpapir.



Denne illustration gælder når/hvis ord-tonefald-kropssprog passer sammen. Hvis f.eks. dit kropssprog siger noget andet end det du siger med ord og/eller tonefald, så læser vi kropssproget som det "sande" sprog. Hvis du siger ja, men samtidig ryster på hovedet, er det meget forskelligt om vi opfatter det som ja eller nej.



Ord - Tonefald - Kropssprog

(2 timer)

De næste øvelser går ud på at, deltageren finder ud af hvordan han/hun oplever de forskellige ord-tonefald-kropssprog. Deltageren finder også ud af, hvordan hans/hendes ord-tonefald-kropssprog påvirker og opleves af andre.

Øvelse 1 - ORD:

Skriv på papir eller lignende:

- 3 ord/korte sætninger som du opfatter positivt - det er selve ORDET f.eks.: Tak.
- 1 ord/kort sætning som du opfatter negativt - det er selve ORDET f.eks.: Idiot.

Når alle har skrevet deres 3+1 ord/sætninger skrives I til at sige et ord/sætning:

- Start med en negativ runde - stille og roligt, så I kan opleve ordene (HUSK: I behøver slet ikke være enige).
- Derefter 3 runder, hvor deltageren siger et ord/sætning fra sin liste. Hele tiden på skift (HUSK: I behøver slet ikke være enige).

Øvelse 2 - TONEFALD:

Find et ord f.eks.: Nej, deltagerens navn eller andet

Deltagerne skal på skift sige ordet med et negativt tonefald og næste runde det samme ord, men med et tonefald der er positivt/ neutralt.

Det kan gøres fælles på holdet, i makkerpar eller små grupper.

Øvelse 3 - KROPSSPROG:

Deltagerne deles op i små grupper og øver kropssprog.

- Det kan gøres ved at én deltager viser noget kropssprog og mimik og de andre fortæller, hvad de oplever kropssproget betyder.
- Du kan lave sedler med ord, deltagerne skal vise med kropssprog.

Diverse:

- Hvad er der af behov for at forbedre sin kommunikation fra dagligdagens møder med borgeren og/eller kollegaen?
- Lav aftaler med dig selv om, hvad du ændre og gøre anderledes for at forbedre din kommunikation. - Få en kollega til at hjælpe dig, han kan fortælle dig både, når du lykkes og når du kommunikerer på din "gamle" måde.
- Lav en handlingsplan, så den bliver mere formel og dermed lettere at "overholde".