

# Knäpp händerna

**Område:** Kommunikation

**Tidsåtgång:** 15 minuter

**Material:**

## Syfte

Vi har vårt kroppsspråk med oss naturligt, utan att vi tänker på vad och hur vi gör.

## Arbetsgång

Om du knäpper händerna, vilken tumme hamnar överst? Prova att säga vilken tumme utan att knäppa dem och knäpp dem sedan och se om du mindes rätt.

# Knyt en rosett

**Område:** Kommunikation

**Tidsåtgång:** 15 minuter

**Material:**

## Syfte

Att påvisa att vi använder oss av, och tar hjälp av vårt kroppsspråk i vår kommunikation.

## Arbetsgång

Sitt 2 och 2. Person A sitter på sina händer och försöker förklara för person B hur man knyter en rosett utan att ta hjälp av sina händer. Person B får instruktionen att hen aldrig har knutit en rosett förut.

# Din morgon

**Område:** Kommunikation

**Tidsåtgång:** 30 minuter

**Material:**

## Sammanfattning i storgrupp

- Vad händer med person A?
- Hur ser man att person B inte lyssnar på person A? Verkade hen intresserad?
- Hur känns det att kommunicera med en person som inte verkar intresserad?
- Är det samma sak att inte verka intresserad och inte vara intresserad?

## Syfte

Blicken berättar var vi är mentalt. Att höra gör vi med öronen, men att lyssna gör vi även med ögonen.

## Arbetsgång

Till denna övning behövs två utbildare, är det en utbildare tar övningen lite längre tid eftersom utbildaren behöver ge instruktioner till båda grupperna.

Dela gruppen i 2 grupper, 1 grupp går ut (A) och får instruktioner, den andra gruppen (B) stannar kvar och får instruktioner.

A berättar för B om hur morgonen varit. B. ska visa med sitt kroppsspråk att hen lyssnar aktivt. Vid signal från utbildaren (lampblink, hostning el.dyl ) ska B. med sitt kroppsspråk visa att hen inte lyssnar aktivt, exempelvis titta på mobilen, gäspa.

# Mingelparty

**Område:** Kommunikation

**Tidsåtgång:** 15 minuter

**Material:**

## Syfte

Att förstå kroppsspråkets betydelse och att få prova på och känna praktiskt. Inverkan på hög status/låg status och dess betydelse.

## Instruktion

Låt hela gruppen få mingla runt tillsammans och låtsas att de exempelvis är på fest. Låt halva gruppen få mingla runt med typiska lågstatus-signaler medan den andra halvan av gruppen får mingla runt med typiska högstatus-signaler. Byt efter en stund. Överdriv gärna.

Halva gruppen högstatus: rakryggad, fast handslag, tittar rakt fram, in i ögonen.

Andra halvan lågstatus: sjunker ihop, löst handslag (döda fisken), tittar ner i golvet och får titta upp 2 ggr på samma person, låg röst.

## Processfrågor i storgrupp

- Hur upplevdes det?
- Hur tolkar vi en person med fast resp suddig blick? Fast resp löst handslag? Med blicken följer kroppshållningen. Tittar du ner följer oftast en mer ihopkurad kroppshållning och tvärtom.
- Vad ska du ha för status som ledare?
- Hälsar du med ett hårt fast handslag eller med ett slapt handslag? Här ligger mycket av det första intrycket du ger.
- Vad VILL du ge för första intryck?
- Något av förhållningssätten som kändes bättre än den andra?

# Hissen

**Område:** Kommunikation

**Tidsåtgång:** 15 minuter

**Material:**

## Syfte

Hur placerar vi oss i en hiss? Diskutera vårt beteende, hur vi ställer oss: för nära varandra, med ryggen emot? Övningen belyser vårt revir/zooner.

## Instruktion

Placera ut stolar för att markera en hiss. Deltagarna kliver in vartefter.

## Processfrågor i storgrupp

- Hur känns det när någon kommer för nära?  
Varför känns det så?
- Har alla personer samma gräns eller kan det se olika ut?
- Är du mottaglig för andra personers signaler?

# Hurra hurra

**Område:** Kommunikation

**Tidsåtgång:** 15 minuter

**Material:**

## Syfte

Känna skillnaden mellan hopsjunken respektive rak hållning. Vad händer?

## Instruktion

Utbringa ett fyrfaldigt leve med hopsjunken kropp respektive glad "Glada punkten"-kropp (rakryggad och blicken framåt).

## Processfrågor i storgrupp

- Hur känns det någon skillnad? Vad i så fall?
- Hur kan du använda dig av detta i ditt ledarskap?
- Kan vårt kroppsspråk påverka våra handlingar?