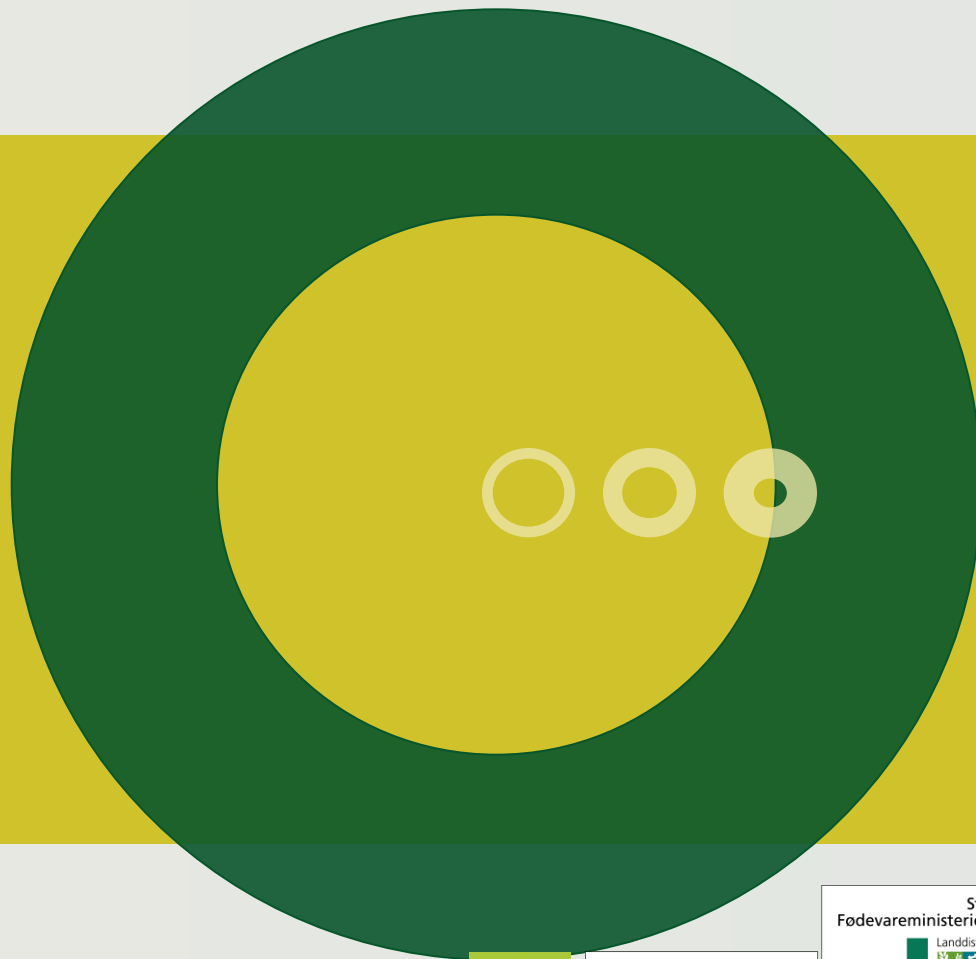




Personlige virkemidler

Det økologiske Akademi
Niveau 2

Eva Gleerup
Udviklingskonsulent,
DLBR Akademiet



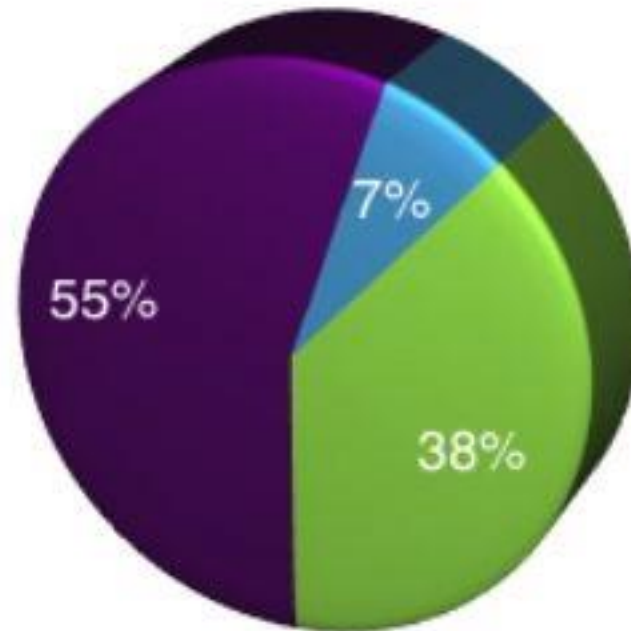
kropssproget



Kropssproget er modersmålet

- Instinktivt og ubevidst indlært
- Vi står ikke til ansvar for det ubevidste kropssprog
- Kropssproget indvirker mest i starten af mødet (føstehåndsindtryk) og i slutningen. Ind imellem markerer det verbale sig.
- Kroppen er aldrig tavs
- Kroppen er en sladrebank

Albert Mehrabian – Krossprogets betydning I kommunikationen
N.B. procentsatserne er opnået I situationer med sproglig uklarhed eller tvetydighed



● Body Language

● Words

● Tone of Voice

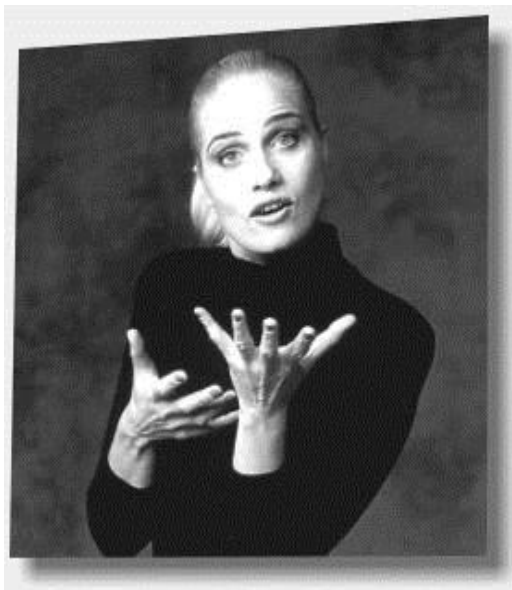
Udstråling

- Karisma (nådegave)
- Udstråling kommer fra overskud – er du “ven” med stoffet?
- Karisma i mennesket? Eller mellem mennesker?



Kropsvaner

- Kropssproget er personligt
- Vaner og uvaner er ubevidste og “hårdt programmerede”
- Kropslig ekspressivitet
 - Den sociale arv
 - Kan forandres
 - Ekspressive mennesker er mere succesfulde i den sociale interaktion.
 - Socialiseringen tugter det ekspressive – “vi skal ikke være for meget”.

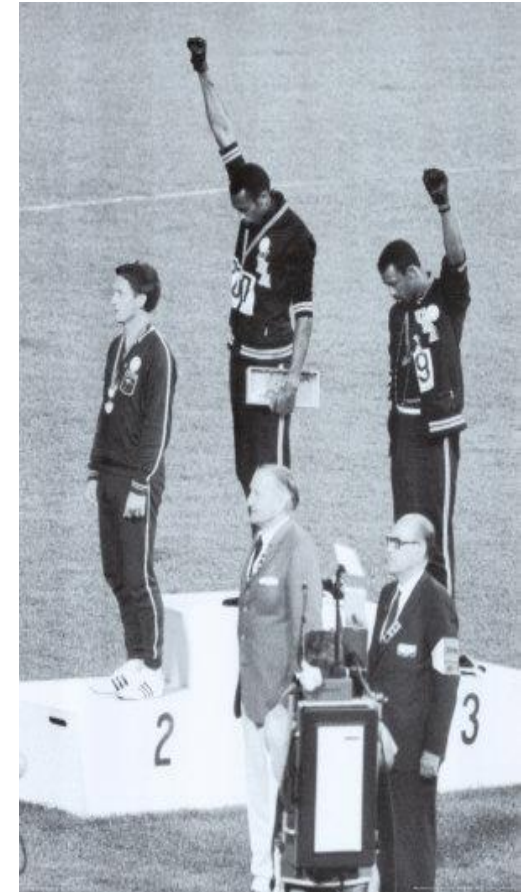


Kropssprogets udtryksformer

- Sindsstemningsudtryk (lyst – ulyst)
- Følelsesudtryk (glæde, sorg, rædsel, vrede, forbavselse, væmmelse, foragt)
- Funktionelle udtryk (gabe)
- Illustrerende udtryk (pege)
- Forstærkende udtryk (nikke)

Kropssprogets udtryksformer

- Symbolske udtryk (knyttet næve)
- Erstattende udtryk (tommelfingeren op)
- Dramatiserende udtryk (gestik)
- Samtaleregulerende udtryk
(læne sig frem/tilbage)
- Ubevidste udtryk (tics)



Modstand

- Forhøjet muskelspænding
 - Markerede og tydelige sener
 - Anspændt muskulatur i kinder og tindinger
- Nervøs kontaktadfærd
 - Fingerer ved ting
 - Bider i ting eller i sig selv
- Forandrede kropsreaktioner
 - Rødmer, blegner
 - Fryse – svede
 - Kort vejrtrækning



Symmetri og asymmetri

- Bevidst og ubevidst efterligning af den andens kropssprog (symmetri) => fælles forståelse, sympati, åbenhed, ligeværdighed, sammenhæng.
- Bevidst asymmetrisk => jeg er ikke interesseret i at være i din nærhed, du er ikke væsentlig for mig

Kulturgrammatik!

- Tommelfingeren op
- Tommelfinger og pegefinger danner en cirkel.
- V-tegn
- Strit med lillefinger og pegefinger
- Håndtryk



Grundbegreber

- Berøring
- Vejrtrækning
- Stemmen
- Mimikken
- Positur, kropsholdning
- Gestik
- Duft
- Påklædning

”Gode råd”

- Se på den du taler med
- Smil (bare en gang imellem)
- Håndtering af papir, kuglepenne, briller kan forstyrre
- Klæd dig på til lejligheden
- Prioriter den personlige hygiejne
- Tal tydeligt og ikke for hurtigt
- Overvej den personlige udsmykning
- Rank ryggen og slap af i skuldrene
- Giv et fast håndtryk
- Sæt dig godt til rette på stolen
- Hold en passende afstand.

Personlig branding

- Udseende
- Væremåde
- Faglighed