

Komunikacja w ciemno – siła sygnałów niewerbalnych

Kategoria kompetencji: Umiejętności komunikacyjne

Opis:

Krótkie ćwiczenie mające na celu pokazanie znaczenia kontaktu wzrokowego i mowy ciała w skutecznej komunikacji. Uczestnicy zrozumieją, jak niewerbalne elementy wpływają na zrozumienie i zaangażowanie.

Kategoria ćwiczenia:

Krótkie, praca w parach, łatwe do przygotowania

Główne kompetencje:

Uważność, precyzja komunikacyjna, precyzja, komunikacja niewerbalna

Inne kompetencje (inna kategoria):

Elastyczność, budowanie relacji

Zasoby i uwagi praktyczne:

Brak

Szacowany czas:

10 minut

Opis ćwiczenia krok p kroku:

Krok 1: Podziel uczestników w pary i poproś, aby każda z nich usiadła plecami do siebie. Dzięki temu kontakt wzrokowy będzie uniemożliwiony. Wyjaśnij, że na początek każda para przeprowadzi krótką rozmowę, nie patrząc na siebie nawzajem.

Krok 2: Poproś uczestników, aby porozmawiali w parach na lekkie, zabawne tematy, siedząc plecami do siebie. Zaproponuj przykładowe pytania, takie jak:

- “Jaki jest Twój ulubiony przedmiot szkolny?”
- “Jeśli miałbyś/łabyś 5000 PLN, na co byś je wydał/a?”
- “Co zabrałbyś/łabyś ze sobą, gdybyś utknął na bezludnej wyspie i dlaczego?”
- “Gdybyś mógł/a stać się jakimś zwierzęciem, które byś wybrał i dlaczego?”

Daj uczestnikom minutę na dyskusję w parach, siedząc plecami do siebie..



Krok 3: Po upływie minuty poproś każdą z par, aby odwróciła się i usiadła naprzeciwko siebie. Następnie zaproponuj, aby porozmawiali na nowy temat lub wrócili do poprzedniego, utrzymując kontakt wzrokowy. Przykładowe tematy:

- "Czy szkoły powinny uczyć umiejętności życiowych, jako przedmiotów podstawowych, czy skupić się tylko na przedmiotach akademickich?"
- "Czy egzaminy szkolne dokładnie odzwierciedlają inteligencję ucznia?"
- "Czy media społecznościowe mają bardziej pozytywny czy negatywny wpływ na młodych ludzi?"
- "Czy rządy powinny zapewnić bezpłatne mieszkania wszystkim obywatelom?"

Daj uczestnikom minutę na kontynuowanie rozmowy na ten temat, zachęcając do zwrócenia uwagi na zmiany w ich interakcji.

Krok 4: Poproś uczestników, aby usiedli w półkolu. Zachęć ich do podzielenia się swoimi wrażeniami z rozmowy, koncentrując się na tym, jak różniły się one od siebie. Skłaniaj uczestników do refleksji nad rolą kontaktu wzrokowego i mowy ciała w efektywnej komunikacji.

Pytania do refleksji:

Jak się czuleś/aś rozmawiając z kimś nie utrzymując kontaktu wzrokowego?

Czy rozmowa wyglądała inaczej, gdy rozmawialiście twarzą w twarz? Co się zmieniło?

Jak kontakt wzrokowy i mowa ciała wpłynęły na wzajemne zrozumienie?

Jakie korzyści płyną z rozmowy twarzą w twarz?

