

Er du en sladrehank?

- Kropssprog i
Teori og praksis

- **Teori:**
- Hvordan læser man kropssprog?
 - læs kropssprog som en helhed
 - Se efter samspil mellem kropssproget og det verbale.
 - Husk altid at være opmærksom på den ydre rammer.



Lyveøvelse

- A's opgave:
 - Fortælle 2 historier på hver ca. 1 minut, en skal være sand og en løgn
- B's opgave:
 - lagttage A grundigt for at gennemskue hvilken historie der er sand og hvilken der er løgn
- **Dialog efter øvelsen:**
- På hvilket grundlag valgte B mellem historierne?
- Var A god til lyve?
- Hvad afslørede A?

- **Teori:** hvordan du spotter en løgner

- lettest at lyve i telefonen eller på skrift
- Det autonome nervesystem:
 - Tør mund, ujævn vejrtrækning og rømmer sig ofte.
- Ben og fødder:
 - sværeste at kontrollere, bliver krydset, peger mod udgangen, vipper med ben (nervøs)
- Hænderne:
 - Reducere håndbevægelser, flere bevægelser til øre, næse eller hage.
- Ansigt:
 - Microudtryk
- Øjne: se væk, kigge hurtigt, flakkende øjne



Lyveøvelse del 2

- A's opgave:
 - lagttage B grundigt for at gennemskue hvilken historie der er sand og hvilken der er løgn
- **Dialog efter øvelsen:**
- Kunne A og B bruger teorien til at gætte eller skjule løgneren?
- På hvilket grundlag valgte B mellem historierne?
- Var det sværest at skulle afsløre løgneren eller være løgneren?
- B's opgave:
 - Fortælle 2 historier på hver ca. 1 minut, en skal være sand og en løgn

- **Åbent kropssprog:**
- Dette signalerer:
- **Armene:**
 - Udfra kroppen
 - Langs siden
 - Bag ryggen:
- **Benene:**
 - Hoftebreddes afstand
- **Ansigt:**
 - Meget øjenkontakt
 - Smil
- **Kroppen retning:**
 - Direkte mod



- **Lukket kropssprog:**
- **Signalerer:**
- **Armene:**
 - Korslagte
 - Generelt foran kroppen:
- **Benene:**
 - Over kors
 - Samlede
 - Det ene ben over det andet (siddende)
- **Ansigt:**
 - Sjældent eller ingen øjenkontakt
 - Stift eller vredt ansigtsudtryk
- **Kroppen retning:**
 - vendt væk eller med siden til



Kommandobevægelser:

- **Åben bevægelse:**



- **Lukket bevægelse:**



- **Lukket pege bevægelse:**



- **Bevidst om sit:**
 - Lukkede kropssprog
 - Åbne kropssprog
- **At læse andre:**
 - Igennem iagttagelse af deres kropssprog
- **Kropssprog smitter:** forestil dig du en lidt dårlig dag og går ned af strøjet og du så ser en som smiler til dig så vil du også selv komme i bedre humør. Og det er det samme hvis man møder en borger som er i dårligt humør så kan det være svært ikke at blive påvirket af det og det kan være rart at være opmærksom på. Og du kan måske med dit kropssprog få en borger som er i dårligt humør til at få det bedre ved at have et positivt kropssprog og udstråling.
- **Med åbent kropssprog:**
 - Hører og husker man mere:

Hvad signalerer personen og hvordan er kropssproget



Hvad signalerer personen og hvordan er kropssproget



Hvad signalerer personen og hvordan er kropssproget



Udarbejdet af Christian Nielsen

Hvad signalerer personerne og hvordan er kropssproget



Udarbejdet af Christian Nielsen

Hvad signalerer personerne og hvordan er kropssproget



Holdningen påvirker åbenheden af kropssprog:

Holdning er konstant

Holdning åbner og lukker forsiden af kroppen

Kroppens forside:

Facade udadtil, den vi beskytter

Holdning skabt gennem vores erfaringer:

Grund til holdningstype

Åben kropsholdning:

- **Skuldrene:** Tilbagetrukket
- **Brystet:** Åben og fremme
- **Ryggen:** Rank holdning
- **Ansigtet:** Neutral hovedstilling
- **Signalerer:** Åbenhed, ærlighed og selvsikkerhed.



Lukket kropsholdning:

- **Skuldrene:** Fremadtrukket
- **Brystet:** Lukket og tilbage
- **Ryggen:** Sammenfaldende holdning
- **Ansigtet:** Kigger ned
- **Signalerer:** Lige gyldighed, opgiveness og usikkerhed



Hovedstillinger



- **Neutral:**

- Signalerer selvsikkerhed
- Tolkes som åbent kropssprog
- Grunden er tro på sig selv

- **Fremskudt:**

- Signalerer Stædighed, beslutsomhed og dominans
- Grund er vanskelige situationer og "alle er på nakken af mig" følelse

- **Sænket :**

- Signalerer usikkerhed
- tolkes som lukket kropssprog
- Grund er sorg eller manglende selvværd

Nu vil jeg bede dig lægge mærke til hvordan du sidder på stolen lige nu. Hvordan dine fødder, ben, arme, hænder og hoved er placeret og hvordan din holdning er. Husk nu denne måde at sidde på så du kan sætte dig sådan når du får besked på det lige om lidt.

Øvelse: Jobsamtalen

- A's opgave:
 - Spille rollen som person der skal til jobsamtale og skal forsøge at overbevise chefen for firmaet om en ansættelse. Sid som du gjorde før
- B's opgave:
 - Spille rollen som chef for et succesrigt firma og skal vurdere om A er den rigtige person til jobbet. Sid som du gjorde før

Hvordan var det at sidde på denne måde i den her situation?

Var dit kropssprog åbent eller lukket?

Hvordan ville du have siddet hvis du selv måtte bestemme?

- **Håndtryk:**
 - Dominans
 - Underkastelse
 - Jævnbyrdigt



- **Skab et godt førstehåndsindtryk:**
 - Vær selvsikker og undgå at blive domineret
- 7 konkrete råd:
 - Undgå at have noget i hænderne
 - Hold farten
 - Jævnbyrdigt håndtryk
 - Nævn ved navn
 - Siddestilling
 - Enkle bevægelser
 - Åbent kropssprog

Øvelse: Jobsamtalen del 2

- A's opgave:
- Spille rollen som chef for et succesrigt firma og skal vurdere om B er den rigtige person til jobbet. Sid som du har lyst til. Husk at give hånd
- B's opgave:
- Spille rollen som person der skal til jobsamtale og skal forsøge at overbevise chefen for firmaet om en ansættelse. Sid som du har lyst til

Gjorde det nogen forskel at du selv kunne bestemme hvordan du sad?

Hvordan valgte du at sidde? Hvorfor?

Havde du sat dig på en anden måde hvis du havde været den anden rolle?

Hvordan var håndtrykket?

Kropsbevidsthed - kropssprog

- Hvad er Kropsbevidsthed
 - kroppens signaler
- God kropsbevidsthed – mere bevidst om sit kropssprog
- Kontakt til følelserne igennem kroppen - mere levende kropssprog
- Nærvær

Vigtigste erfaring:

- Hvad er den vigtigste erfaring i har fået med jer i dag fra dette foredrag?

TAK FOR IDAG