Kommunikasjon på arbeidsplassen

Kroppsspråk og non-verbal kommunikasjon

Oppgave 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

påvirke	kroppsholdning	ansiktsuttrykk
tonefall	positivt kroppsspråk	øyekontakt
håndbevegelser	kroppsspråk	bevisst på kroppsspråk

1. _____ betyr hvordan du bruker kroppen til å vise følelser.
2. _____ er å smile eller rynke pannen.
3. _____ betyr å bruke hendene når du forklarer.
4. _____ er hvordan du sitter eller står.
5. _____ betyr at du vet hva kroppen din sier til andre.
6. _____ betyr at du ser den andre i øynene.
7. _____ betyr hvordan du sier noe, for eksempel rolig.
8. _____ er å nikke og smile for å vise at du er vennlig.
9. _____ betyr å endre hvordan andre føler eller tenker.

Oppgave 2: Sett strek mellom riktig fagord og forklaring.



non-verbal kommunikasjon



øyekontakt



ansiktsuttrykk



kroppsholdning



håndbevegelser

Du ser den andre i øynene når dere snakker.

Du sitter eller står rett og viser interesse.

All kommunikasjon som ikke er med ord.

Du peker eller vifter med hendene.

Du smiler eller rynker pannen.

Oppgave 3: Skriv forklaringen.

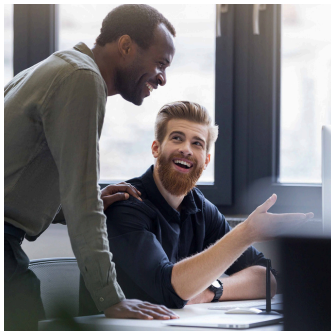
a) Finn fagordet «bevisst på kroppsspråk».
Skriv forklaringen.



b) Finn «positivt kroppsspråk».
Skriv forklaringen.



c) Finn fagordet «påvirke».
Skriv forklaringen.



d) Finn fagordet «kroppsspråk».
Skriv forklaringen.



e) Finn et fagord du ikke kan fra før.
Skriv fagordet og forklaringen.

Oppgave 4: Snakk sammen.

- Snakk med en annen person i 2-3 minutter.
- Bruk minst 3 fagord.
- Velg oppgave a) eller b).

a) Hva sier kroppsspråket ditt på jobb?



Du kan si:
Jeg viser at jeg lytter ...
Ansiktsuttrykket mitt ...
Jeg sitter eller står ...

b) Hvordan kan du påvirke andre uten ord?



Du kan si:
Når jeg smiler, ...
Øyekontakt viser at ...
Tonefallet mitt ...