



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Nebojme sa komunikovať

Neverbálna komunikácia

Vypracoval: Mgr. Václav Papež

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje“.

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk



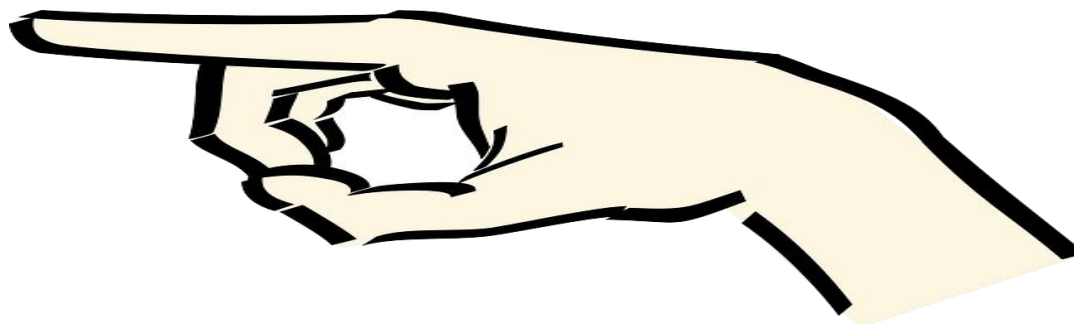
Pripomenutie Komunikácia

Výmena informácií – dorozumievací proces - sprostredkovanie informácií.

Verbálna



Neverbálna



Neverbálna komunikácia

- mimojazykový prostriedok – nie však oddelený
- zvykne sprevádzať slová a reč

AKTIVITA:

1. Rozdeľte sa do dvojíc. Nájdite na internete vtip alebo si spomeňte na zábavný príbeh a povedzte ho kamarátovi. Sledujte, aké mimojazykové prejavy u neho vidíte. Vymeňte sa.

2. Zopakujte aktivitu s tým, že obaja nesmú dať najavo žiadny mimojazykový prejav.

Čo ste zistili? Aké prejavy mal kamarát, ktorý počúval? Aké ten, kto rozprával?
Ako sa darilo oddeliť jazykové a mimojazykové prejavy?

Neverbálna komunikácia - aktívne počúvanie

Prezradí:

Živosť v tvári

Pohľad do očí

Uvoľnenie tela



AKTIVITA: Rozprávajte vo dvojici o ľubovoľnom probléme. Zistite na vlastnej skúsenosti, ako budete vzájomne reagovať na odvracanie pohľadu, vyhýbavý pohľad, pozeranie do zeme, zamračenú tvár alebo na človeka s prekríženými rukami a nohami. **Čo ste zistili? Ktoré prejavy vás dokážu presvedčiť, že vás kolega počúva?**

Mimika

Výrazy tváre.

Základné emócií:

Šťastie – nešťastie,

Neočakávané prekvapenie – splnené očakávanie,

Strach a obavy – pocit istoty,

Radosť – smútok,

Pokoj – rozčúlenie,

Spokojnosť – nespokojnosť,

Záujem – nezáujem.

AKTIVITA: Učiteľ prednesie všetky emócie a žiaci naraz reagujú mimickou zmenou. Prečo nám vyjadrenie týchto emócie nerobí veľké ťažkosti?



Gestikulácia

Posunky a pohyby rúk.

AKTIVITA: Jeden z dvojice číta článok, druhý sa snaží vo vymyslenej znakovkej reči text „komentovať“.

V ďalšej dvojici začne prvý gestikuláciou, spolužiak si podľa týchto prejavov vymýšľa príbeh.

Ktorý typ komunikácie je presnejší? Prečo?

Čo dokáže gestikulácia – aký je jej význam?



Postoj – poloha tela

Aký význam má postoj pre tanečníka? Čo sa dá postojom vyjadriť? Čím môže byť ovplyvnené držanie tela?

[VIDEO: Pozrite sa, ako môže postoj ovplyvniť to, kým ste.](#)



Zrakový kontakt - pohľad



Kam sa pozeráme, ako často, ako dlho, kam očami blúdime, uhýbanie pohľadom...

Čo viete zistiť podľa pohľadu?

Ako dlho je pre vás prijateľné, aby sa vám niekto pozeral do očí?

Akým spôsobom sa dá využiť zrakový kontakt pri tanci?

Dotyky - haptika

Podanie ruky, pohladenie, odstrčenie, bezprostredný kontakt.

Ktoré dotyky sú prípustné pri stretnutí s cudzími a blízkymi?



[VIDEO: 10 najhorších podaní ruky](#)

[VIDEO: Ako si správne podať ruku?](#)

Vzdialenosť - proxemika

Vzdialenosť medzi komunikujúcimi pri rozhovore.

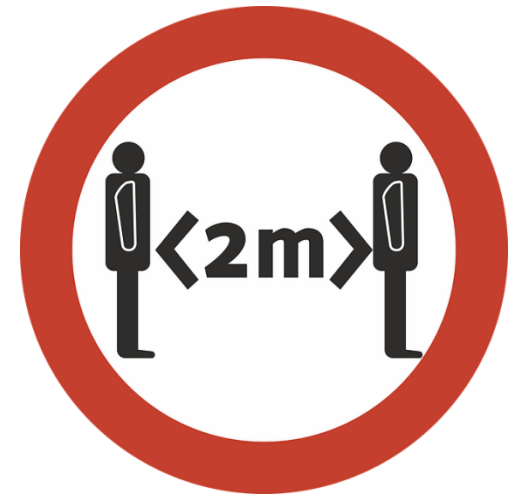
4 zóny:

Intímna: matka a dieťa, milenci, manželia...

Osobná: Vzdialenosť príjemná pri rozhovore, pri držaní za ruky...

Sociálna: Obchodné vyjednávanie, diskusia, pracovné stretnutie...

Verejná: Tanečníci a diváci, učiteľ a žiaci...



Viete vyjadriť v cm/m, aké vzdialenosti sa týkajú týchto zón?

AKTIVITA: Náhodne vybraní spolužiaci idú proti sebe až na hranu vzdialenosti, ktorá je pre nich príjemná. **O akú zónu ide?**

Ďakujem za pozornosť.

- Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje“.

www.esf.gov.sk

www.minedu.gov.sk

Literatúra:

Herényiová, J. 2010. Psychológia pre konzervatóriá. Martin : alfaPRINT, ISBN 978-80-07-01808-2,

Hrincová – Húsková. 2013. Slovenský jazyk pre 1. – 4. ročník stredných škôl. Bratislava : SPN, ISBN 978-80-10-02643-5,

Obrázky z www.pixabay.com,

Videá:

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=sk

https://www.youtube.com/channel/UCvsdO5hhS7KjVHPn_5QXQKg