

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af
Evrópusambandinu

Líkamsmálsskoðunarlisti

Í þessari æfingu býrðu til gátlista með jákvæðum óorðbundnum merkjum, eins og afslappaðri líkamsstöðu, opnum handahreyfingum og kollvísu. Í samskiptum þínum æfir þú að nota þessi merki og merkir við þau jafnóðum. Eftir á íhugar þú hversu þægileg og áhrifarík hvert merki var. Þetta hjálpar þér að byggja upp jákvænar venjur í líkamsmáli sem stuðla að trausti og opnun í leiðsagnartengslum þínum.

Ferlið:

- 1. Veldu 1–2 líkamsmálsmerki til að einbeita þér að:** Á hverjum degi eða viku skaltu velja 1 eða 2 líkamsmálsmerki til að æfa. Einbeittu þér að einu merki í senn til að byggja upp meðvitund og þægindi smám saman.
- 2. Æfðu í raunverulegum aðstæðum:** Í daglegum samskiptum (fundum, spjalli eða þegar þú hlustar á aðra) skaltu leggja áherslu á að nota valin merki. Reyndu að fella þau náttúrulega inn í líkamsmálið þitt.
- 3. Íhugun í lok tímabilsins:** Í lok tímabilsins sem þú valdir, íhugaðu hvernig þér gekk:
 - Hvaða merki voru auðveld að nota?
 - Tókstu eftir viðbrögðum frá öðrum þegar þú notaðir þau?
 - Hvað var erfitt við að nota ákveðin merki?
- 4. Fylgstu með framförum:** Haltu einfaldri dagbók eða athugasemdum þar sem þú skráir íhugun þína og framfarir í hverju tímabili.

Niðurstaða:

Þessi æfing hjálpar þér að byggja upp jákvæðar venjur í líkamsmáli sem stuðla að trausti og opnun í leiðsögn. Hún gerir samskipti þín stuðningsríkari og hjálpar skjólstæðingnum að finna að hann sé heyrður og metinn.



Gátlisti fyrir líkamsmál:

- Afslappað:** Haltu öxlunum niðri og forðastu að krossleggja handleggina.
-
- Opin handahreyfingar:** Notaðu náttúrulegar, opnar handahreyfingar til að leggja áherslu á atriði.
-
- Kinka kolli:** Kinkaðu kolli af og til til að sýna að þú hlustar og tekur virkan þátt.
-
- Þægilegt augnsamband:** Haltu augnsambandi án þess að stara.
-
- Halla sér lítillega fram:** Sýndu áhuga án þess að rjúfa persónulegt rými.
-
- Brosa:** Brosaðu til að skapa vinalegt og hlýlegt andrúmsloft.
-
- Spegla:** Hermdu á látlausan hátt eftir líkamsstöðu eða hreyfingum skjólstæðingsins til að byggja upp tengsl.
-
- Andlitstjáning:** Notaðu viðeigandi svipbrigði sem endurspeglar athygli þína og skilning.
-
- Raddblær:** Haltu rólegum og stöðugum tón sem miðlar opnum huga og stuðningi.
-
- Að virða persónulegt rými:** Virtu persónulegt rými skjólstæðingsins til að skapa þægilegt og faglegt umhverfi.
-
- Raddmerki:** Notaðu hljóð eins og „mm-hmm“ eða „ég skil“ til að hvetja til samtals án þess að grípa fram í.
-
-
-

Gátlisti fyrir líkamsmál: