**KARTA PRACY 4**

Odczytywanie mowy ciała

|  |
| --- |
| Uwagi dla trenera:Poproś 5 uczestników szkolenia. Każdy z nich ma odegrać rolę trenera prowadzącego zajęcia dotyczące flambirowania owoców do deseru przy stoliku gości. Powinien wybrać fragment szkolenia związany z tematem, wykonując polecenia, które dostanie. Pozostali mają uważnie obserwować zachowanie tej piątki. Następnie wyrażają swoje opinie – co pomyśleliby, gdyby tak zachowywał się trener. |

**Ćwiczenie 1 – ułożenie pozycji i ruchy ciała.**

1. Rozdaj każdemu z nich po jednej karteczce z poleceniem:
* Prowadząc wybrany fragment szkolenia, usiądź lub stań w pozycji skulonej, pochylonej, skrzyżuj i cofnij nogi i mów do uczestników.
* Prowadząc wybrany fragment szkolenia, stań nad kimś z kolegów, który wykonuje ćwiczenie z flambirowania owoców, możesz się przysuwać bardzo blisko, nawet, gdy się cofa.
* Prowadząc wybrany fragment szkolenia, usiądź swobodnie, nie kręć się.
* Prowadząc wybrany fragment szkolenia, przechadzaj się, szurając lub człapiąc nogami.
* Prowadząc wybrany fragment szkolenia, przechadzaj się swobodnie.

**Ćwiczenie 2 – mimika twarzy.**

1. Podobnie, każdemu z piątki prezentujących daj po jednej karteczce z poleceniem:
* Twoja twarz jest naturalnie uśmiechnięta i pogodna, także z uśmiechem w oczach. Utrzymuj kontakt wzrokowy.
* Jesteś uśmiechnięty, ale sztucznie, Twoje oczy są nieruchome.
* Patrz przed siebie, gdy kończysz mówić, opuszczaj lekko dolna wargę.
* Wpatruj się w uczestników natrętnie, świdruj ich oczami.
* Twoja twarz jest naturalnie uśmiechnięta i pogodna, ale mówiąc nie utrzymujesz kontaktu wzrokowego z uczestnikami, patrzysz ponad nich lub w bok, lub błądzisz wzrokiem.

**Ćwiczenie 3 – ułożenie ramion, rąk i dłoni.**

1. Podobnie, każdemu z piątki prezentujących daj po jednej karteczce z poleceniem:
* Mówiąc i ewentualnie chodząc, wymachuj rękami.
* Mówiąc w pozycji siedzącej, bębnij palcami po blacie, dotykaj często twarzy lub włosów.
* Gestykuluj tylko wtedy, gdy podkreślasz ważny fragment wypowiedzi, dłonie pozostaw otwarte.
* Mówiąc, trzymaj ręce sztywno, zaciśnięte lub skrzyżowane.
* Mówiąc, wykręcaj palce, zaciskaj, splataj.

**PODSUMOWANIE:** Poproś jedną z prezentujących osób, by jeszcze raz pokazała te wszystkie elementy mowy ciała, które pozostali uczestnicy uznali za właściwe.