**KARTA PRACY 4**

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA – ODCZYTYWANIE MOWY CIAŁA

**Uwagi dla trenera:**

1. Poproś 5 uczestników szkolenia.
2. Każdy ma odgrywać trenera prowadzącego wybrane szkolenie dla kucharzy: 1/ carving I stopnia, 2/ kuchnia wegetariańska, 3/ tworzenie karty menu, 4/ komponowanie i dekorowanie potraw, 5/zasady BHP i wymogi systemu HACCP w gastronomii.
3. Każdy uczestnik powinien wybrać dowolne zagadnienie ze szkolenia lub jego fragment związany z tematem, wykonując polecenia, które dostanie. Przeznacz kilka minut na przygotowanie się uczestników.

**Ćwiczenie 1 – pozycja i ruchy ciała.**

1. Rozdaj każdemu z tej piątki po jednej karteczce z poleceniem:

* Usiądź lub stań w pozycji skulonej, pochylonej, skrzyżuj i cofnij nogi.
* Stań nad kimś z kolegów, który prezentuje sygnały ciała na siedząco, możesz się przysuwać bardzo blisko, nawet, gdy się cofa.
* Usiądź swobodnie, nie kręć się.
* Przechadzaj się szurając lub człapiąc nogami.
* Przechadzaj się swobodnie.

Pozostali uczestnicy wyrażają swoje opinie – co pomyśleliby, gdyby tak zachowywał się trener.

**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.

Pozostali uczestnicy wyrażają swoje opinie – co pomyśleliby, gdyby tak zachowywał się trener.

**Ćwiczenie 3 – ruchy 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.

Pozostali uczestnicy wyrażają swoje opinie – co pomyśleliby, gdyby tak zachowywał się trener.

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