**4 MUNKA KÁRTYA**

SZEMÉLYES KOMMUNIKÁCIÓ

TESTBESZÉD OLVASÁS

feljegyzés az oktatónak:

1. Válassz ki a tréning öt résztvevőjét. Mindegyik játszik egy szerepet. Mindegyik eljátsza trénervezető szerepét a tréning alábbi területén:

1 / Koktél dekorálás

2 / A mixológia alapjai,

3 / tudásátadás az alkoholról,

4 / barrista tréning,

5 / sommelier tréning.

A hallgatók kikeresik a kulcsszót a tréningről vagy töredékét a kapcsolódó témának és prezentálják, vagy további tevékenységet, amelyet kívánnak. A hallgatóknak néhány percük lesz azelőkészítéshez.

**1 Feladat test pozíció és mozdulat**

2. Adj öt különböző résztvevőnek kártyát az alábbi kommenttel:

* Állva vagy ülve a körben egyértelmű pozícióban tedd keresztbe a lábad.
* Valaki fölött állva nagyon közel, mintha visszafelé lépkedne.
* Ülj le háttal, ne mozdulj meg, vagy ne menj körbe szabadon.
* Járj körbe, csoszogva, vagy járj nagyon vidáman.
* Légy nagyon mozgó – mozogj, hintázz a széken, gesztikulálj.

A többi résztvevő gyorsan reagál a véleményedre, mit kellene gondolni, ha a tréner viselkedése szerint kedveli ezt.

**2 FELADAT – ARC.**

3. Hasonlóan adj 5 résztvevőnek kártyát az alábbi kommenttel:

* Természetesen mosolygós és vidám arccal, tehát mosollyal a szemedben, Tartsd a szemkontaktust.
* Mosolygós vagy, de mesterkélt, a szemedben nyugalom.
* Csak a résztvevők munkáját figyeld, ne őket, beszélj monoton hangon, légy elmélyedt, mint mindnyájan.
* Figyeld a résztvevőket obsrtuktívan, a szemükbe mélyedve.
* Az arcod természetesen mosolygó és vidám, de nem tartasz szemkontaktust a résztvevőkkel, nézz el fölöttük vagy máshova.

A többi résztvevő gyors véleménye – mit gondolnának, ha a tréner hasonlóan viselkedne.

**3 FELADAT – vállak, karok, kezek.**

4. Újra adj 5 résztvevőnek kártyát az alábbi kommenttel:

* Beszélni és lehetőleg sétálni mozgó kezekkel.
* Ülve beszélni, doboló ujjakkal az asztalon, táblán, és gyakran érintve az arcot vagy hajat.
* Gesztikulálni a fontos részeknél, a kezek nyitottak.
* Ha beszélsz, tartsd a kezeket mereven, szorosan vagy keresztben.
* Ha beszélsz, összefonod az ujjakat, szorosan, csavarva.

A többi résztvevő gyors véleménye – mit gondolnának, ha a tréner hasonlóan viselkedne.

5. Kérj meg egy kiválasztott embert, mutassa be újra a testbeszédet, hogy a többi résztvevő jól érthesse.