**4 MUNKAKÁRTYA**

A testbeszéd olvasása

|  |
| --- |
| MEGJEGYZÉS A TRÉNERNEK: Válassz 5 résztvevőt a feladatra. Mindegyikük játsszon szerepet, a tréner utasítása alapján szervírozzák a flambírozott gyümölccsel a desszertet a vendég asztalánál. Válaszd ki a tréninggel kapcsolatban azt a részt, amit a következő instrukciók tartalmaznak.A többiek figyelik az öt személy viselkedését. Ezután egy gyors véleményt mondanak, mit gondolnak, vajon a trénernek tetszik-e majd ez. |

**2 Feladat – testbeszéd és mozgás**

Ossz ki papírt az alábbi megjegyzéssel:

* a képzés választott részében ülve vagy állva, megtartva a pozíciót, tedd keresztbe a lábad és így beszélgess a partnereddel.
* a tréning során, annak egy részében állj egy kollégád elé, aki végzi a gyümölcs flambírozás gyakorlatot, minél közelebb, miközben tevékenykedik hátul.
* kiválasztva a tréning egy részét szabadon ülj le, ne tégy semmit.
* a tréning egy részében sétálj, csoszogj vagy topogj.
* A tréning egy részében sétálj körbe-körbe szabadon.

**2 Gyakorlat – arckifejezés**

Az eddigiekhez hasonlóan ossz ki 5 kártyát az alábbi megjegyzésekkel:

* Természetesen és derűsen mosolygó az arcod, ahogy a szemed is. Tarts szemkontaktust.
* Mesterkélten mosolyogsz, de a szemed nem.
* Előre nézel, ha vége a beszélgetésnek, a szád azonban megvető.
* Nézz a résztvevőkre ellenségesen, áthatolva a tekintetükön.
* Az arcod természetesen mosolygó és derűs, de nem tartasz szemkontaktust, a résztvevőkkel, átnézel rajtuk, vagy fölöttük.

**3 Feladat – a vállak, a karok és kezek pozíciói**

Ismét adjon kártyát az alábbi kommenttel:

* Beszélgetés és ha lehet séta, lendítsd a kezeidet.
* Beszélgetés ülőpozicióban dobolj az ujjaiddal az asztalon/padon, gyakran érintsd meg az ujjaiddal a hajadat.
* Gesztikulálj hangsúlyosan, a fontos részeknél, hagyd nyitva a kezeidet.
* Ha beszélsz, tartsd a kezedet mereven, szorítsd ökölbe vagy fond össze.
* Ha beszélgetsz, táncoljanak az ujjaid, fűzd össze, vagy csavargasd.

**ÖSSZEGZÉS:** Kérd meg a résztvevőket, mutassák be újra a testbeszéd alapvető formáit, a testbeszédet értsék meg jól mások.