**4 MUNKA KÁRTYA**

INTERPERSZONALIS KOMMUNIKÁCIÓ – A TESTBESZÉD OLVASÁSA

MEGJEGYZÉS A TRÉNERNEK:

1. Válassz ki 5 tréning résztvevőt.
2. Mindenki játssza el a tréning során a kiválasztott szerepet: 1/ faragó, 2/ vegetáriánus konyha, 3/ menűkártya készítés, 4/ étel díszítés és megalkotás, 5/ OHS szerepe és követelmények a HACCP rendszer a gasztronómiában.
3. Minden partnernek kell választania egy tréning célt, vagy az egyes részek kapcsolatrendszerét a célokkal, követve a szükséges instrukciókat. Néhány perc alatt készüljenek el a résztvevők.

1 Feladat – pozíció és mozdulatok

1. Adj 5 résztvevőnek kártyát az alábbi megjegyzéssel:
* ülj vagy állj a körbe, megtartva a mozdulatot, tedd keresztbe a lábad.
* Állj valaki mellé szorosan, aki mutatja, hogy foglalj helyet, és akkor is közel kerülsz hozzá, ha ő hátrafelé mozdul el
* Ülj le, ne mozdulj
* Sétálj körbe csoszogva vagy topogj a lábaddal.
* Sétálj körbe szabadon.

A többi résztvevő elmondja véleményét – mit gondolnának, ha a tréner hasonlóan viselkedne.

2 Feladat – arckifejezések:

1. Hasonlóan adj 5 résztvevőnek kártyát ezen megjegyzéssel:
* Az arcod természetesen mosolygó és vidám, a szemedben mosoly. Szemkontaktust tartasz.
* Mosolyogsz, de mesterkélten, a szemeid szintén.
* Nézz előre, ha végeztél a beszélgetéssel, szád bántóan lekonyul.
* Nézz a résztvevőkre akadékoskodva, megvető tekintettel.
* Az arcod természetesen mosolygó és vidám, de nem tartasz szemkontaktust a résztvevőkkel, a fejük felett nézel vagy a másik oldalra nézel, vagy félre nézel.

A többi résztvevő elmondja véleményét – mit gondolnának, ha a tréner hasonlóan viselkedne.

3 Feladat vállak helyzete, karoké, kezeké

6. Ismét ossz szét kártyát megjegyzéssel:

* Beszélgess és lehetőleg sétálj, kezeidet hadonássz a kezeiddel
* Beszélgess ülve, dobolj az ujjaiddal az asztalon vagy a padon, és gyakran érintsd meg a hajadat.
* Gesztikulálj ha a beszélgetés fontos részéhez érsz, hagyd a kezeidet szabadon
* Ha beszélsz, tartsd mereven a kezeidet, fűzd össze vagy tedd keresztbe.
* Ha beszélsz, mozgasd az ujjaidat, szorítsd össze, sodorgasd.

A többi résztvevő elmondja véleményét, mit gondolnának, ha a tréner hasonlóan viselkedne.

7. Kérje fel egy résztvevőt, mutassa be ismét a testbeszéd minden formáját, hogy a résztvevők jól meg tudják azt figyelni.