

TEMA 11 KOMMUNIKATION - parøvelse

1.

Fortæl om en svær kommunikation

Person 1 fortæller kort om situationen (3 min.)

Person 2 lytter opmærksomhed UDEN at afbryde eller bruge mimik/gestik.

2.

Genfortæl og lyt

Person 2 genfortæller nu hvad der blev hørt (3 min.)

Person 1 lytter opmærksomt. Herefter får han/hun mulighed for at afslutte historien eller kommentere.

Person 2 lytter og har også opmærksomhed på fortællerens kropssprog.

Herefter bytter **Person 1** og **Person 2** roller.

(3. min. fortælle og 3. min. genfortælle).

3.

Snak sammen

Hvordan var det for dig at blive lyttet til uden afbrydelser, gode råd m.m.?

Sker der noget med kommunikationen, når vi er nærværende?

Hvad kræver det, og hvad er udfordringerne?

4.

Snak sammen

Hvordan var det at lytte uden at kommentere eller vise gestik/mimik?

Havde du trang til at give gode råd, eller tanker om "min egen historie"?

Lagde du mærke til vurderende tanker, fordomme, egne meninger?

Blev du følelsesmæssigt engageret? Kunne du mærke dig selv og din krop?

Kan kommunikation være stressende?

Kan vi bruge mindfulness, når vi kommunikerer og hvordan?