

שִׁפְת גּוֹף וְתִקְשׁוּרַת בֵּין-אִישִׁית

מחקרים מצביעים על כך, שבין 70%-95% מהמסרים, שאנו מעבירים בשיחה או בהסבר, עוברים בצורה שאינה מילולית, אלא על ידי שפת הגוף שלנו באמצעות הבעות הפנים שלנו ועל ידי טון הדיבור, שבו אנו משתמשים.

אנשים, אשר מעוניינים לשפר את יכולת התקשורת הבין אישית שלהם עם הסביבה, יכולים ללמוד זאת. כל אחד יכול להשתפר וליהנות מהעברת מסרים בצורה טובה יותר. בעת הלימוד מתייחסים לכל פרמטר המשפיע על הקהל המאזין למסר, כמו: טון הדיבור, העמידה בפני הקהל, הידיים, המבט והתנועה.

הטון שבו נאמר המסר חשוב מאד ועליו להיות תואם את הנושא המדובר. חשוב מאד לדעת כיצד להשתמש נכון בקול בכל סיטואציה. עת העברת מסר יש לשנות את טון הדיבור על מנת

לעברית
טובה

ליצור עניין ולקראת רגעי שיא מומלץ לשלב טון מסתורי, דבר שיוצר סקרנות רבה בקרב קהל המאזינים. גם העמידה בפני הקהל חשובה.

נוסף על כך אנשים רבים נוטים באופן טבעי לחצוץ בינם לבין הקהל, כמו למשל כאשר הם בוחרים לנאום מאחורי פודיום או לדבר כשהם אוחזים נייר. עמידה זו יוצרת קרירות וריחוק והמסר לא מצליח לעבור כראוי. גם בתקשורת מול קהל יש לדבר עם ידיים פתוחות. הפתיחות מאפשרת לקהל "להתקרב" אלינו ולהקשיב לנו. הדבר נכון גם בשיחה בין שני אנשים: רצוי, שהידיים תהיינה פתוחות ולא משולבות כדי לשדר אמינות וכנות.

בפנייה לקהל רחב חשוב להביט על כולם ולא לרכז את המבט באזור אחד, או גרוע מכך - על אדם אחד - שעלול להרגיש מאוד לא בנוח אם ייאלץ להתמודד עם מבט בוחן. היכולת להניע את המבט ו"לתפוס את כולם" ניתנת לרכישה ויוצרת תחושה של קירבה וחיבור בינינו לקהל. גם מומלץ לנוע ולא להישאר סטטיים במקום אחד.

למי מומלץ ללמוד שפת גוף? כל מי שעוסק בפרזנטציה או אפילו עומד להציג מצגת אחת שיכולה להשפיע עליו, צריך להבין, כי



שפת הגוף שלו עובדת עבורו לא פחות מאשר המצגת, יפה ומרשימה ככל שתהיה. לימוד שפת גוף יכול לשפר את תוצאות ההצגה ולהשיג שיתוף פעולה מן הצד השני.

כל מי שעוסק בתקשורת בין אישית – זה כולל את כל מי שמדבר – נדרש להבין, כי המילים שלו אינן הכלי היחיד ואפילו לא העיקרי. ללא הבנת שפת הגוף וכיצד להשתמש בה, המסרים האישיים עלולים ללכת לאיבוד.

הרצאות יכולות להתקיים במסגרת האקדמיה או במסגרת של התפתחות אישית וכדי שהמרצה יצליח בעבודתו, יעביר את המסרים הנכונים ויגרום למשיכת הקהל, עליו להיות לא רק מומחה בתחומו אלא להבין גם כיצד עליו לעמוד מול קהל.

על פי שפת הגוף שלהם. לא רק המילים הן שקובעות אלא הדרך בה הם מציגים אותן. עבור מנהיגים או עבור אנשים, שרוצים להתפתח לעמדות הנהגה ישנה חשיבות רבה ללימוד שפת גוף.

מעובד עפ"י: <https://www.debateam.co.il>

שיחה בעל-פה

פנטומימה – التمثيل الإيماني

המורה יציע לכמה תלמידים לצאת ולשחק בפני שאר התלמידים:

אדם שמח, אדם עצוב, אדם מרוצה, אדם כועס, אדם ... ועוד.

המורה יבקש מהתלמידים להסביר מה ראו.

לפעמים קובעים את מצב רוחו של האדם על פי מבע פניו. הדגם

מניסיוןך.

