

## Cvičení:

# Jak sladit neverbální a verbální komunikaci

---

Vyzkoušejte si cvičení, kterým si procházejí například i budoucí herci. Nacvičíte v něm dovednost sladit verbální a neverbální komunikaci (což je klíčovým předpokladem vaší přesvědčivosti).

Jak to probíhá:

Vyberte si nějakou jednoduchou větu, např. „Dnes je pondělí.“ Připravte si předem postoje/emoce, jaké se budete snažit vyjádřit, např.

- naštvaný
- nekompromisní
- překvapený
- nadšený
- unavený
- znuděný

Najděte si někoho do dvojice. Emoce/postoje si přepište na kus papíru ve vlastním pořadí tak, aby je váš partner neviděl. Potom větu „Dnes je pondělí.“ šestkrát za sebou zopakujte a střídáte přitom emoce/postoje (podle pořadí, jak jste si je napsali). Úkolem druhé osoby je hádat, jakou emoci vyjadřujete. Pozor, během cvičení nedávejte žádnou zpětnou vazbu! Pouze si vždy diskrétně poznamenejte, jestli hádající odpověděl správně, nebo ne. Až poté, co vyčerpáte všechny emoce (v našem případě poté, co větu šestkrát zopakujete), vyhodnoťte, kolikrát se hádající trefil. Poté si role vyměňte.

**Ideální stav:** Cílem cvičení je dokázat sladit verbální a neverbální komunikaci, ideální je tedy výsledek, že hádající pozná všechny emoce, které vysíláte. Pokud hádající nepoznal všechny vaše emoce (stává se to většině lidí), znamená to, že vaše verbální komunikace někdy není v souladu s tou neverbální, tedy vaše slova vysílají jiný vzkaz než vaše tělo. Může to vést k nedorozumění, případně tím dochází ke snížení vaší přesvědčivosti. Pokud jste nedosáhli plný počet bodů, nic si z toho nedělejte, můžete se postupně výrazně zlepšit!

**Doporučení:** Cvičení zkoušejte v různých obměnách, např. změňte ústřední větu, doplňte nebo změňte znázorňované emoce, do role hádajících dosadte dalšího člověka apod.