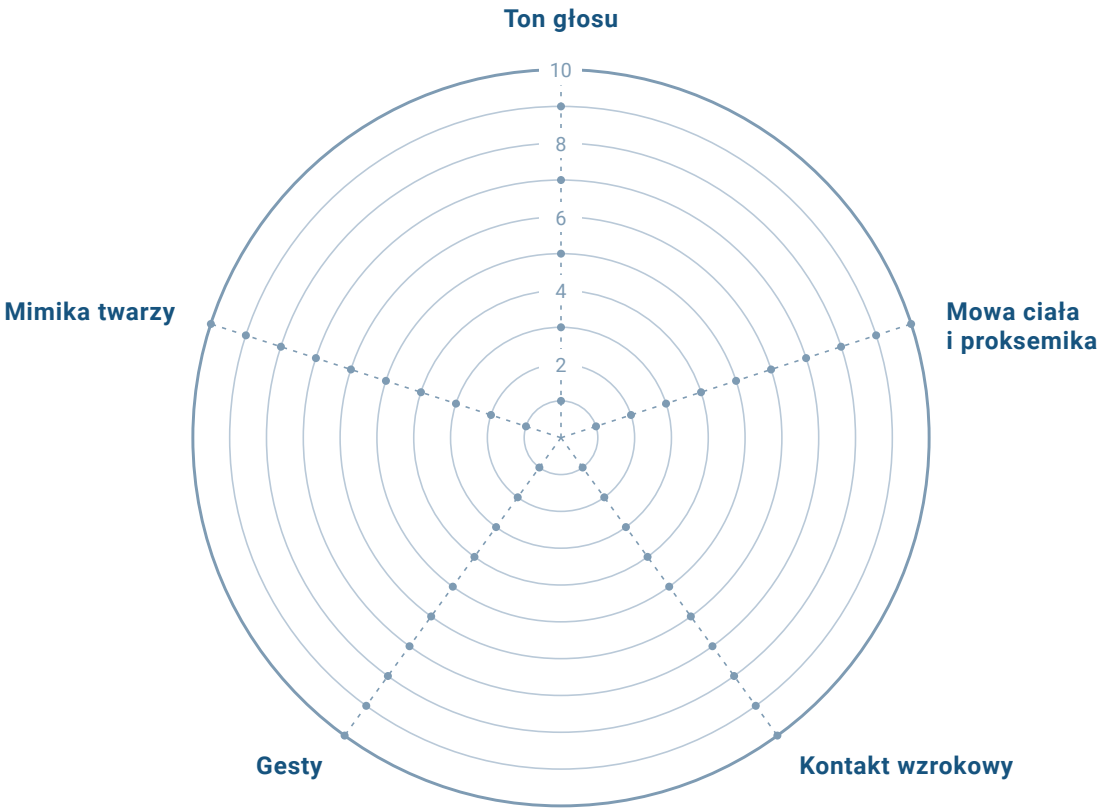
Koło komunikacji niewerbalnej

Załącznik 3 · Moduł 2: Podstawy komunikacji interpersonalnej

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Ton głosu
Wysokość, głośność, tempo, ciepło, intensywność.

Mowa ciała i proksemika
Jak poruszam ciałem i jak korzystam z przestrzeni, czyli także postawa i odległość od innych.

Kontakt wzrokowy
Pewność siebie, koncentracja, szacunek, dyskomfort.

Gesty
Machanie, podnoszenie kciuka, wskazywanie, gesty otwartych rąk.

Mimika twarzy
Uśmiech, zmarszczenie brwi, uniesienie brwi, dezorientacja, radość.

Który element chcę u siebie obserwować i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746