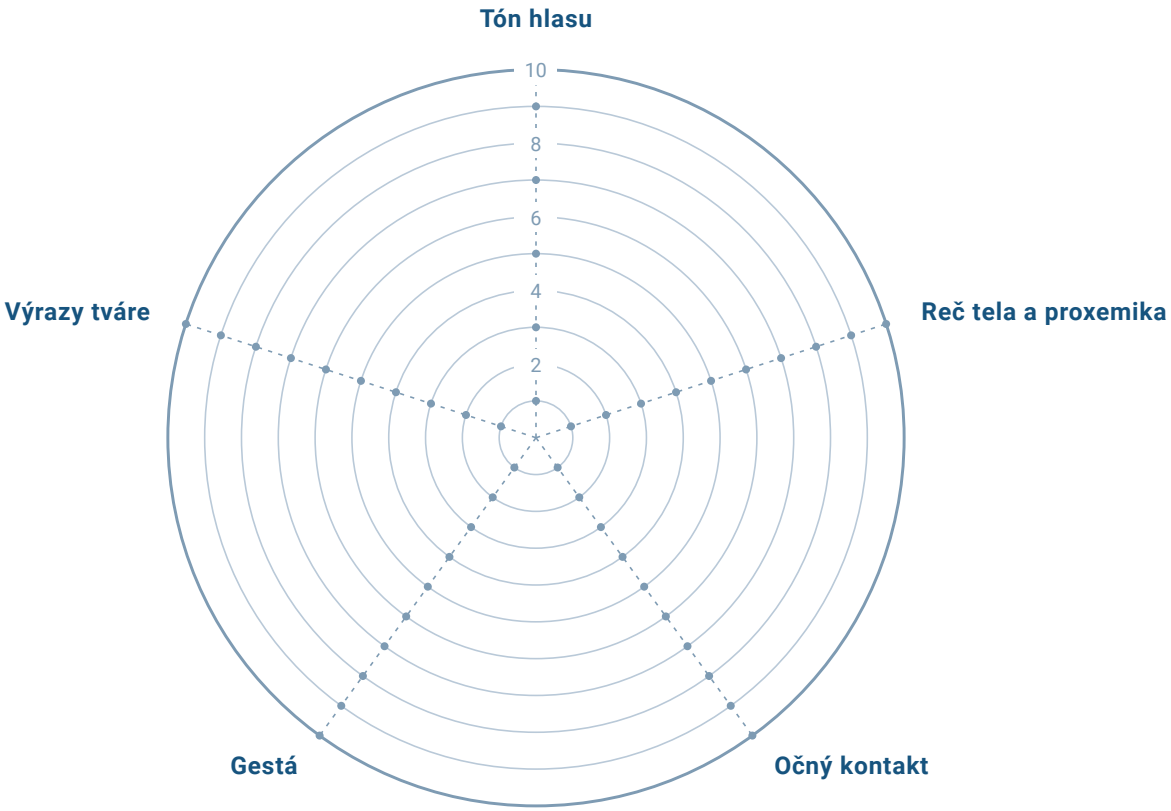
Kruh neverbálnej komunikácie

Príloha 3 · Modul 2: Základy komunikácie

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Tón hlasu	Výška, hlasitosť, tempo, teplo, dôraz.	**Gestá**	Mávanie, palec hore, ukazovanie, gestá s otvorenou rukou.
Reč tela a proxemika	Ako hýbem telom a ako využívam priestor, teda aj držanie tela a vzdialenosť od druhých.	**Výrazy tváre**	Úsmev, zamračenie, zdvihnuté obočie, zmätok, radosť.
Očný kontakt	Sebavedomie, pozornosť, rešpekt, nepohodlie.		

Ktorú zložku chcem u seba sledovať a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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