

Ćwiczenie 66 Czy wszystko jest OK?

Cel	Kreowanie wizerunku
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	Ćwiczenie indywidualne
Czas trwania	Min. 20 minut
Stopień trudności	Średni
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener może wziąć aktywny udział w tej sesji. Wchodzi do pokoju i siada na krześle. Wykonuje to w takim samym stylu jak uczestnicy zachowują się wchodząc do pokoju. Na przykład: wzdychając, z rękami w kieszeniach, szurając nogami po podłodze. Sposób, w jaki siada na krześle, może być bardzo wymowny. Na przykład: wiesza się na krześle, siedzi w niewłaściwej pozycji, chwieje się na nogach krzesła, ... Oczywiście, trener wykonuje te pozy w bardzo przesadzony sposób.

Na koniec pyta uczestników, jakie wywarł na nich wrażenie.

Podsumowanie

Trener mówi, że wizerunek każdej osoby tworzy nie tylko ubiór czy cechy zewnętrzne, ale także sposób, w jaki się zachowuje wobec innych. Postawa i komunikacja niewerbalna są bardzo ważne – jako pierwsze wrażenie, ale także podczas każdego kontaktu z drugą osobą. Trener – jako odgrywający rolę w tym ćwiczeniu – był osobą zadbaną, ale wyłącznie z pozytywnymi cechami zewnętrznymi nie udało mu się wywrzeć pozytywnego wrażenia.