

SESSION 3 – Annex 1 NON VERBAL COMMUNICATION

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3 - Παράρτημα 1 ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΉ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΊΑ

VERBAL LANGUAGE

It is the content, the word, what is not said.

Through it, we communicate ideas, give information about our knowledge, experience, we request information ...

Λεκτική επικοινωνία

Είναι το περιεχόμενο, η λέξη, αυτό που λέγεται.

Μέσα από αυτή, μπορούμε να επικοινωνήσουμε να ανταλλάξουμε ιδέες, να δώσουμε πληροφορίες σχετικά με τις γνώσεις, την εμπειρία και να ζητήσουμε πληροφορίες κτλ.

NO VERBAL LANGUAGE

Body language has over 1,000,000 gestures, cues and signals. A language has 150,000 words from which a person uses per day not more than 1500.

In a face to face conversation only 10% of the message is communicated in words. The intonation and rhythm of the voice are 25% and other 65% body language.

Body language always tells the truth. Women are generally more intuitive than men.

Μη λεκτική επικοινωνία

Η γλώσσα του σώματος έχει πάνω από 1.000.000 χειρονομίες, υποδείξεις και σήματα. Η λεκτική επικοινωνία έχει 150.000 λέξεις από τις οποίες ένα άτομο χρησιμοποιεί ανά ημέρα μόνο 1500.

Σε μια πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλία μόνο το 10% του μηνύματος κοινοποιείται με λόγια. Ο τονισμός και ο ρυθμός της φωνής είναι 25% και το άλλο 65% είναι η γλώσσα του σώματος.

Η γλώσσα του σώματος λέει πάντα την αλήθεια. Οι γυναίκες είναι γενικά πιο έξυπνες από ότι οι άνδρες.

Definition: Nonverbal communication is a communication channel that helps interpret all messages that are not expressed with verbal language, and that one way or another have an impact on verbal communication.

It is not an isolated unit, but an integral part of the global communication process.

It is how we say that content:

- **Tone, voice volume.**
- **inflections and voice modulation.**
- **Gestures of body, face and hands.**
- **Posture away.**
- **Smile.**
- **Eye contact (facial expression, gaze).**
- **Physical contact.**

Ορισμός: Η μη λεκτική επικοινωνία είναι ένα κανάλι επικοινωνίας που μας βοηθά να ερμηνεύσουμε όλα τα μηνύματα τα οποία δεν εκφράζονται με τη λεκτική επικοινωνία, τα οποία με τον ένα ή τον άλλο τρόπο έχουν αντίκτυπο στην προφορική επικοινωνία.

Δεν είναι μια μεμονωμένη μονάδα, αλλά αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής διαδικασίας της επικοινωνίας.

Είναι όπως λέμε το περιεχόμενο:

- Τόνος, ένταση φωνής.
- παύση και χρωματισμός της φωνής.
- Χειρονομίες του σώματος, το πρόσωπο και τα χέρια.
- Στάση από μακριά.
- Χαμόγελο.
- Επαφή με τα μάτια (έκφραση προσώπου, βλέμμα).
- Η φυσική επαφή.

The two channels (verbal and nonverbal), are very important for communication and has to be consistency between them (not contradict, support each other).

It is important to note that a contradiction between the two channels, which gives us more information usually is nonverbal.

Τα δύο κανάλια επικοινωνίας (λεκτική και μη λεκτική), είναι πολύ σημαντικά για την επικοινωνία και πρέπει να υπάρχει μια συνοχή μεταξύ τους (μην έρχονται σε αντίθεση, υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον).

Is important to note that a contradiction between the two channels, which gives us more information usually is nonverbal.

Volume: to be heard clearly. Beware of final sentence since they tend to fall.

Pronunciation

Intonation: monotonous voice loses persuasiveness and attractive to catch the attention of ayentes ..

Rhythm: the key is variety,

Pauses: they serve to reflect and announce the passing from one idea to another. They are also an effective way to attract attention before you start talking, after a interruption, or to highlight a particularly important content.

All silent incorporates some anxiety, both pair who hears it as you use it, why has and use it carefully so as not to generate a degree of tension we know control.

Είναι σημαντικό να σημειώσετε ότι η αντίφαση μεταξύ των δύο καναλιών, η οποία μας δίνει περισσότερες πληροφορίες συνήθως είναι η μη λεκτική επικοινωνία.

Τόνος – ένταση φωνής: πρέπει να ακούγεστε καθαρά. Προσοχή μεταξύ της τελευταία πρότασης τείνουν να πέφτουν.

Προφορά

Τονισμός: μονότονη φωνή χάνει την πειστικότητα και δεν είναι ελκυστική για να επιστήσω την προσοχή του κοινού.

Κυματισμός φωνής: το κλειδί είναι η ποικιλία,

Παύσεις: χρησιμεύουν για να αντανakλούν και να προετοιμάσουν από το ένα πέρασμα από τη μια ιδέα στην άλλη. Επίσης, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να προσελκύσουν την προσοχή, πριν να αρχίσουμε να μιλάμε μετά από μια διακοπή ή για να επισημάνετε ένα ιδιαίτερα σημαντικό περιεχόμενο η θέμα.

Όταν παραμένω σιωπηλός δηλώνω κάποια ανησυχία, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε με προσοχή ώστε να μην δημιουργηθεί ένταση και πρέπει να τη ελέγχουμε.

BODY ATTITUDE

The position is available to the body or its parts in relation to a reference system, which can be good, the orientation of an element with another element of the body or the body as a whole or in relation to another body.

It is essential to realize our people, physical appearance and manners.

Personal attitude, that part of security in oneself is the beginning for any act in life.

No part of our body functions independently. Each of us is a unit and through our positions and movements reveals our personality.

So speaking of more open or closed positions, an open position involves arms and legs do not separate one from another party; the closed position associated with using arms legs or hands in the form of protection or barrier.

On the other hand say that the orientation or angle also refers to what we want to convey with our body. The movement, for example, be transmitted from energy and dynamism to concerns or dynamism.

Body language is a form of silent communication that reveals aspects of personality that usually go unnoticed.

ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η θέση του είναι διαθέσιμη για το σώμα ή τα μέρη του σε σχέση με ένα σύστημα αναφοράς, το οποίο μπορεί να είναι καλό, ο προσανατολισμός ενός στοιχείου με ένα άλλο στοιχείο του σώματος ή το σώμα ως σύνολο ή σε σχέση με ένα άλλο σώμα.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε τους ανθρώπους μας, τη φυσική τους εμφάνιση αλλά και τρόπους.

Προσωπική στάση, μέρος της ασφάλειας στον εαυτό του είναι η αρχή για κάθε πράξη στη ζωή.

Κανένα μέρος των λειτουργιών του σώματος μας ανεξάρτητα. Κάθε ένας από εμάς είναι μια ανεξάρτητη μονάδα όπου μέσα από τις θέσεις και τις κινήσεις μας αποκαλύπτετε η προσωπικότητα μας.

Έτσι, μιλούμε για πιο ανοικτές οι κλειστές στάσεις, μία ανοικτή στάση περιλαμβάνει χέρια και τα πόδια δεν διαχωρίζονται το ένα από το άλλο. Η κλειστή στάση σχετίζονται με τη χρήση των χεριών ή τα ποδιών, τα χέρια με τη μορφή προστασίας ή φραγμού.

Από την άλλη μέσω τις κατεύθυνσης ή τη γωνία και κλίση του σώματος μας δηλώνει επίσης αυτό που θέλουμε να περάσουμε με το σώμα σας. Η κίνηση, για παράδειγμα, μεταδίδει την ενέργεια και το δυναμισμό, όπως επίσης τις ανησυχίες και αδυναμίες μας.

Η γλώσσα του σώματος είναι μια μορφή σιωπηλής επικοινωνίας που αποκαλύπτει πολλές πτυχές της προσωπικότητας που συνήθως περνούν απαρατήρητες.

WALK

If we observe a a person's walk we will discover many aspects of his personality (looking lost, gives a sense of fear ...)

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

Αν παρατηρήσουμε το τρόπο που περπατά κάποιος θα ανακαλύψουμε πολλές πτυχές της προσωπικότητάς του (δείχνει να τα έχει χαμένα, δίνει μια αίσθηση του φόβου ...)

ARMS

The arms are tips that maintains the body's balance, so we have to move by taking them slightly toward the center of the body.

ΧΕΡΙΑ

Τα χέρια είναι τα σύμβολα που διατηρούν την ισορροπία του σώματος, έτσι πρέπει να τα κινούμε ελαφρά προς το κέντρο του σώματος όταν μιλούμε.

GESTURES

Safety is ratified by the gesture. When's talk with someone, the correct way is to maintain a safe distance from the speaker, remembering that everyone has an imaginary space of 50 cm around (safety distance in which we feel good). When this space is invaded, unconsciously, the other person is retracted, is upset or may feel harassed.

Gestural communication that accompany harmoniously our verbal message is the best assistant for the communication process develops effectively.

They can be divided into:

- **Emblematic (shake hands in farewell)**
- **Illustrative (which emphasize verbal language, gestures are neutral)**
- **Emotive (which serve to emphasize the language, but have an emotional charge)**
- **Regulators interaction (regulate interaction interventions)**
- **Adaptive or adapters (delicacy emotions that we express)**

Χειρονομίες

Η ασφάλεια μας επικυρώνετε μέσα από τις χειρονομίες μας. Όταν μιλούμε με κάποιον, ο σωστός τρόπος είναι να διατηρούμε μια ασφαλή απόσταση από αυτόν. Να θυμάστε ότι ο καθένας έχει ένα φανταστικό χώρο 50 cm περίπου (αυτό ονομάζεται απόσταση ασφαλείας, όπου μέσα σε αυτό το χώρο νιώθουμε αισθανόμαστε καλά). Όταν σε αυτό το χώρο εισβάλει κάποιος, ασυνείδητα το άλλο άτομο αποσύρεται, είναι αναστατωμένο ή μπορεί να αισθάνεται ότι παρενοχλείται.

Επικοινωνία μέσω της χειρονομίας συνοδεύουν αρμονικά τη λεκτική επικοινωνία και είναι ο καλύτερος μας βοηθός για τη διαδικασία της επικοινωνίας αναπτύσσει αποτελεσματικά.

Οι χειρονομίες μπορούν να διαιρεθούν:

- **Εμβληματικές (χειραψία και αποχαιρετισμός)**

- Διευκρινιστικές (που τονίζουν τη μη λεκτική επικοινωνία, οι χειρονομίες είναι ουδέτερες)
- Συναισθηματικές (που χρησιμεύουν για να τονίσουν τη γλώσσα, αλλά έχουν μια συναισθηματική φόρτιση)
- Ρυθμιστική αλληλεπίδραση (ρυθμίζουν τις παρεμβάσεις αλληλεπίδραση)
- Προσαρμοσμένη (λιχουδιά συναισθήματα που εκφράζουμε)

FACE

It is the most expressive part of our bodies.

Facial expression is used for two things: to regulate and strengthen the receptor interaction.

Not all communication is transmitted through facial expression is likely to be perceived by the conscious speaker, however it is known that the impressions we get from others are also influenced by the imperceptible movements of verbal communication other.

Are as important for emotional transmission and capture impressions and judgments of other perceptible facial movements, such as the imperceptible, that is very difficult to control movements.

Six major facial expressions are: happiness, sadness, disgust, anger, fear or interest.

ΠΡΟΣΩΠΟ

Είναι το πιο εκφραστικό μέρος του σώματός μας.

Οι εκφράσεις του προσώπου χρησιμοποιούνται για δύο πράγματα: για να ρυθμίσουν και να ενισχύσουν την αλληλεπίδραση του αποδέκτη.

Δεν μεταδίδεται όλη η επικοινωνία μέσω της έκφρασης του προσώπου μας, είναι πιθανό αυτό να γίνει αντιληπτό συνειδητά από τον ομιλητή, ωστόσο είναι γνωστό ότι οι εντυπώσεις που παίρνουμε από τους άλλους είναι ανεπαίσθητη επηρεάζεται επίσης και από τα άλλα κινήματα της λεκτικής επικοινωνίας.

Είναι εξίσου σημαντικό για τη συναισθηματική μετάδοση και να συλλάβει τις εντυπώσεις και κριτικές των αποφάσεων και άλλων αισθητών κινήσεων του προσώπου: όπως η ανεπαίσθητη, που είναι πολύ δύσκολο να τον έλεγχο των κινήσεων.

Έξι είναι οι μεγάλες εκφράσεις του προσώπου: η ευτυχία, θλίψη, αγδία, θυμό, φόβο ή ενδιαφέρον.

THE LOOK

It is studied in isolation because of the great importance.

It has several functions such as:

- **Regulates the communicative act: his eyes indicate the content.**

- **Source of information complement of hearing**
- **expresses emotions we associate different eye movements with a wide range of human expressions.**
- **Comunicadora nature of inter personal relationship, for example, the dilated is an indicator of interest and appeal,**

ΤΟ ΒΛ'ΕΜΜΑ

Έχει μελετηθεί μεμονωμένα λόγω της μεγάλης σπουδαιότητας του.

Έχει διάφορες λειτουργίες, όπως:

- Ρυθμίζει την επικοινωνιακή πράξη: τα μάτια του αναφέρουν τη ένδειξη του περιεχομένου.
- Πηγή πληροφοριών τα οποία συμπληρώνουν την ακοή.
- εκφράζει τα συναισθήματα, τα οποία μας συνδέουν με διαφορετικές κινήσεις των ματιών σε ένα ευρύ φάσμα των ανθρώπινων εκφράσεων.
- Φυσική επικοινωνία μεταξύ της προσωπικής σχέσης, για παράδειγμα, η διατακτική είναι ένας δείκτης του ενδιαφέροντος και της προσφυγής.

EYES: Eye contact is used to study how often we look the other or maintaining contact.

Look frequency increases when a person is interested in the other, when you try to dominate or outgoing.

MATIA: Η επαφή με τα μάτια χρησιμοποιείται για να μελετήσει πόσο συχνά βλέπουμε τον άλλο ή να διατηρήσουν την επαφή μας με αυτόν.

Κοιτάξτε να αυξάνεται η συχνότητα όταν ένα άτομο ενδιαφέρεται για τον άλλο, κατά την προσπάθειά σας να κυριαρχήσουν ή εξερχόμενη.

SMILE: is used to express joy, sympathy or happiness.

It is also used to make stressful situations become more bearable.

To emphasize that the smile also has a therapeutic purpose (eg, laughter therapy sessions).

Paralinguistic

Linguistic behavior is determined by two factors:

- **The code**
- **The content**

Variations

- **linguistic (choice of language, simple or elaborate use of language)**
- **non-language, such as volume, volume and rhythm in his voice.**

ΧΑΜΟΓΕΛΟ: χρησιμοποιείται για να εκφράσει τη χαρά, συμπάθεια ή την ευτυχία.

Επίσης χρησιμοποιείται για να κάνει αγχωτικές καταστάσεις να δείχνουν πιο υποφερτές.

Μας τονίζει ότι το χαμόγελο χρησιμοποιείται επίσης για θεραπευτικό σκοπό (π.χ., θεραπευτικές συνεδρίες γέλια).

γλωσσολογική

Η γλωσσική συμπεριφορά καθορίζεται από δύο παράγοντες:

- Ο κωδικός
- Το περιεχόμενο

παραλλαγές

- γλωσσική (επιλογή γλώσσας, απλό ή σύνθετο χρήση της γλώσσας)
- μη-γλώσσα, όπως τον ρυθμό, την ένταση και το ρυθμό στη φωνή του.

This language is useful to know without actually set ourselves obsessively on the way you talk, catch phrases, repetitions or monotonous voice tones, as these and other details can distract GOOD IDEAS EXPRESSED BY THE OTHER PERSON.

A MODERATE critical sense can help us speak better, but when is exaggerated, mocking WASTE MAKES NO COMMUNICATION AND PRECISELY BECAUSE OF WHICH IS EXPRESSED WITH DIFFICULT, BUT THE LISTENING WITHOUT INTEREST AND superiority.

Η γλώσσα αυτή είναι χρήσιμη για να γνωρίζουμε, χωρίς να ορίσουμε τους εαυτούς μας μανιωδώς για τον τρόπο που μιλούμε, φράσεις, επαναλήψεις ή μονότονη φωνή ήχους, όπως αυτές καθώς και άλλες λεπτομέρειες μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή ΚΑΛΗ ιδέες που εκφράζονται από το άλλο πρόσωπο.

Μια μέτρια κριτικό πνεύμα μπορεί να μας βοηθήσει μιλούν καλύτερα, αλλά όταν είναι υπερβολική, κοροϊδεύοντας ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΚΑΜΙΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ Και επειδή ακριβώς των οποίων εκφράζεται ΜΕ δύσκολο, αλλά το ακούτε χωρίς τόκους και υπεροχή.