

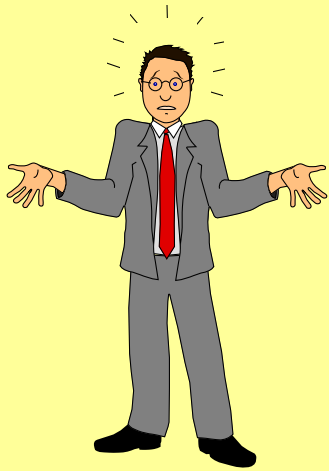


3.sesija

NEVERBĀLĀ SASKARSME

- sazināšanās bez vārdiem
- acu skatiens, mīmika, žesti, pozas, mīmika, balss
- neverbālā komunikācija ir nozīmīgāka, jo cilvēks nespēj to kontrolēt
- neverbālajā komunikācijā ir mazāk apziņas radītu, mākslīgu, nepatiesu, stereotipisku elementu
- neverbāla komunikācija ir mūsu patiesās būtības izpausme

NEVERBĀLĀ SASKARSME



Runas ekspresija

☞ BALSS TEMBRS

☞ BALSS TONALITĀTE UN
DIAPAZONS

☞ BALSS SKAĻUMS

☞ PAUZES UN KLUSUMS

Kermeņa valoda

☞ ŽESTI

☞ SKATS

☞ SMAIDS

☞ MIMIKA

Saskarsmes laika un telpas strukturēšana



NEVERBĀLĀ SASKARSME

RUNAS EKSPRESIJA

SKAĻUMS

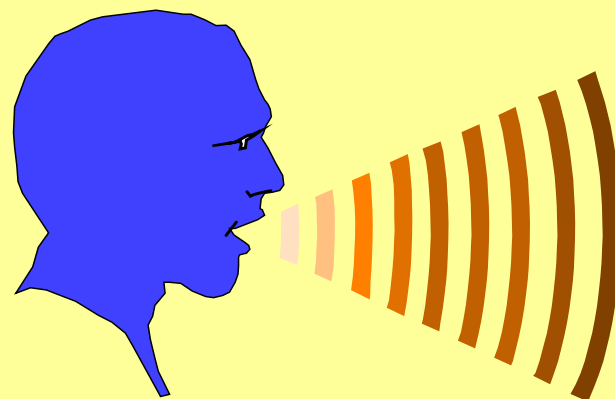
AUTORITĀTES UN KONTROLES PARADĪŠANA

RITMS

VALODAS VEIKLĪBA

TONIS

EMOCIONĀLĀ REFLEKSIJA





NEVERBĀLĀ SASKARSME

KLUSUMS

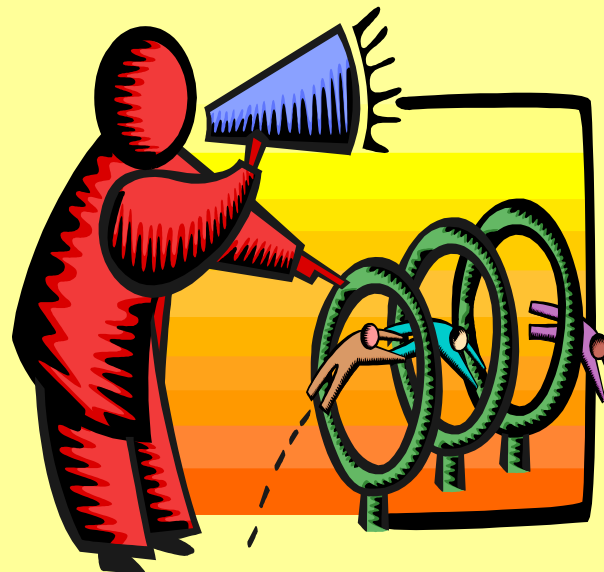
✓PIEVERST UZMANĪBU

✓LAIKS PĀRDOMĀM

✓ SOLIS NO VIENAS IDEJAS UZ CITU

✓ IZCELT IDEJU

✓ IZRAISA ZIŅKARĪBU





NEVERBĀLĀ SASKARSME

ĶERMEŅA VALODA

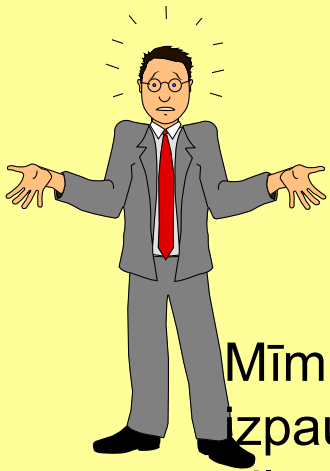
Ķermenis ir primārais informācijas nodošanas elements

SMAIDS

IZRĀDA GANDARĪJUMU, LAIMI, UZTVERŠANU, UZTICĪBU...

IR 18 DAŽĀDU VEIDU

SIMETRISKS SMAIDS IR VISVAIRĀK PATIESS.



NEVERBĀLĀ SASKARSME

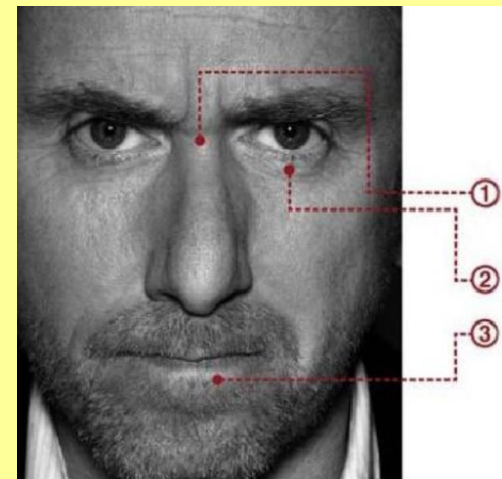
MĪMIKA

Mīmika ir savstarpējs partneru emocionālā stāvokļa izpausmes paņēmiens
cilvēks var maskēt savu īsto emocionālo stāvokli ar sejas izteiksmi, zinot mīmikas atbilstību konkrētām emocijām

Sejas kreisā un labā puse var atspoguļot cilvēka emocijas atšķirīgi:

Smadzeņu kreisā puslode kontrolē runu un intelektuālo darbību, bet labā – sensoru darbību

Negatīvās emocijas parasti spilgtāk redzamas sejas kreisajā pusē. Sevišķi ekspresīvas ir uzacis un lūpas.



NEVERBĀLĀ SASKARSME

ŽESTI

ir plašākā un visspilgtākā neverbālā saskarsmes daļa

- **simboliskie žesti** var aizstāt atsevišķus vārdus vai frāzes
- **ritmiskie un emocionālie žesti** izsaka runātāja emocijas, norāda uz satraukumu vai dusmām, liecina par sajūtu intensitāti

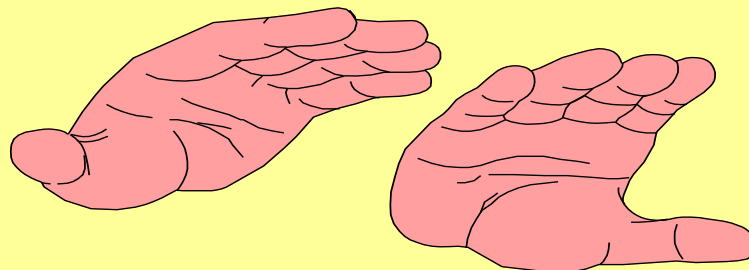


☞ KĒRMEŅA POZA

☞ STAIGĀŠANA

☞ ROKAS

☞ KUSTĪBA



**Žesti ir apzinātas vai neapzinātas roku,
kāju, galvas kustības, kas pavada
cilvēku saskarsmi**

- ilustratori
- regulatori
- adaptoru (slikti ieradumi)
- emblēmas un afektori

**aprakstošie jeb apzīmējošie un
norādošie žesti -**

akcentē verbālo (vārdos izteikto)
informāciju

neapzinātie žesti

- cilvēks cenšas pielāgoties viņu
satraucošai situācijai, atbrīvoties no
iekšējās spriedzes.





NEVERBĀLĀ SASKARSME

CILVĒKA POZA

Poza liecina par attieksmi pret partneri un paša emocionāli psiholoģisko stāvokli

- tuvošanās – uzmanības poza
- attālināšanās – negatīva, noraidoša poza
- izplešanās jeb ekspansija – lepna, augstprātīga, nievājoša poza
- sašaurināšanās – nomākta, depresīva poza

Iedala arī atvērtajās un slēgtajās pozās.

Atvērtā poza – ķermenis brīvi, nepiespiesti, kājas un rokas nekrustotas



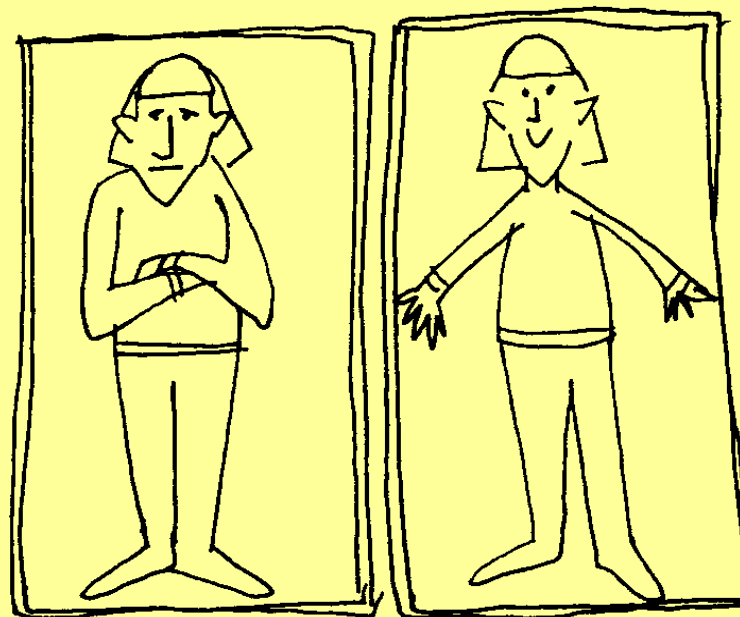
Slēgtā poza – aizsegta ķermeņa augšdaļa ar sakrustotām rokām, sakrustotas kājas

Atvērta poza

- stāja brīva, atraisīta
- kājas un rokas nesakrustotas
- “atvērtas” plaukstu iekšpuses un ievainojamākās ķermeņa daļas –
- krūtis, vēders, kakls
- sēžot kājas izstieptas uz priekšu, rokas virs galda.
- šī poza pauž uzticēšanos, piekrišanu, labvēlību.

Slēgtā poza

- cilvēks cenšas aizsegt ķermeņa augšdaļu.
- rokas parasti
- ir sakrustotas uz krūtīm, nereti sakrustotas ir arī kājas sakrampēti pirksti klēpī vai aiz muguras
- ķermeņa atliekšana atpakaļ
pauž neuzticību,
pašaizsargāšanos, noraidījums,
vai pat baiļu un nedrošības
izpausme

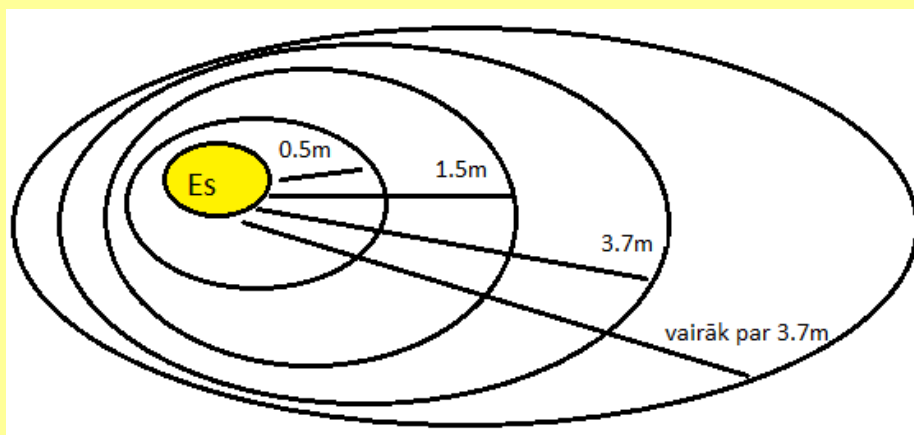




NEVERBĀLĀ SASKARSME

Saskarsmes attālumi

- intīmais jeb higiēniskais attālums 0,15 – 0,5 m
- personiskais attālums (aprūpes procesā profesionālais attālums) 0,5 – 1,5 m
- sociālais attālums 1,5 – 3.5 m
- publiskais attālums 3,5 m un tālāk





NEVERBĀLĀ SASKARSME

*”Nekad nebūs otras iespējas
rādīt pirmo iespaidu”*

Interesanti fakti :

- ➔ 55% pirmais iespaids par cilvēku veidojas no ārējā izskata
- ➔ 38% no runas veida
- ➔ 7% no runas satura