



OPDRACHT 4

TEST JE SKILLS





OPDRACHT 4

TEST JE SKILLS

Wat goed, je bent aan het einde gekomen van de online training Body Work. Als laatste oefening wil ik je vragen om de onderstaande tekeningen te analyseren. Dit geeft een goed beeld van waar je nu staat als het gaat om het interpreteren van lichaamstaal.

Aan de hand van deze oefening kun je evalueren en een stappenplan maken om hier zelf mee door te gaan. Hiervoor kun je het evaluatieformulier invullen dat ook bij Module 4 staat. Het lezen van lichaamstaal kost tijd. Je zult zien dat het steeds beter gaat naarmate je er meer mee oefent. Uiteindelijk kost het je geen moeite meer en gaat het vanzelf.

Als ik terugblik op een paar jaar geleden en mijn skills van toen vergelijk met nu, zie ik een wereld van verschil. Misschien belangrijker nog, ik zie nu wat het mij oplevert en pluk nog dagelijks de vruchten van deze training. Dat resultaat gun ik jou ook!

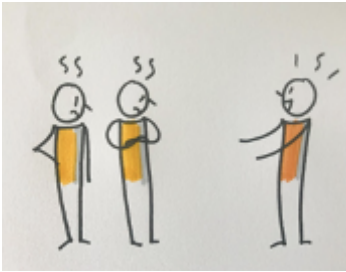
Veel succes!

De opdracht

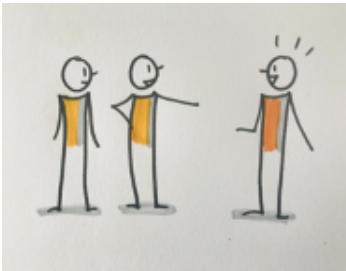
Bekijk de tekeningen goed en noteer hoeveel lichaamssignalen je kunt herkennen op basis van wat je hebt geleerd in deze training. Vervolgens koppel je aan elk signaal jouw interpretatie.

Normaalgesproken kijk je natuurlijk ook naar de situatie wanneer je iemands lichaamstaal interpreteert. Dit zijn enkel afbeeldingen. Je hoeft dus geen rekening te houden met de context.

Neem de tijd voor deze opdracht en maak 'm desnoods in twee keer. Wie weet zie je op een later moment weer andere dingen. Wanneer je zeker weet dat je klaar bent, kun je jezelf controleren met de antwoordsheet.



Tekening 1.1: het begin

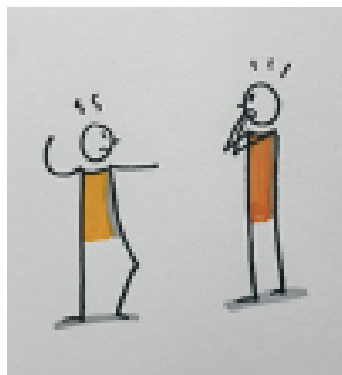


Tekening 1.2 (na 5 minuten)



Tekening 1.3 (na 10 minuten)

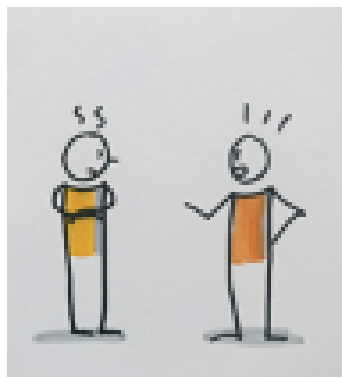




Tekening 2



Tekening 3

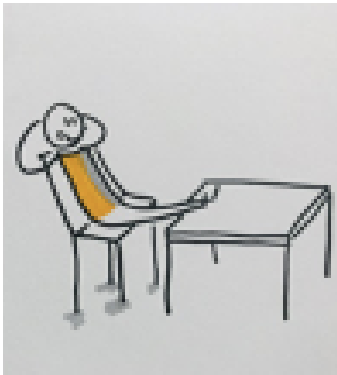


Tekening 4

DE OPDRACHT



Tekening 5



Tekening 6



Tekening 7



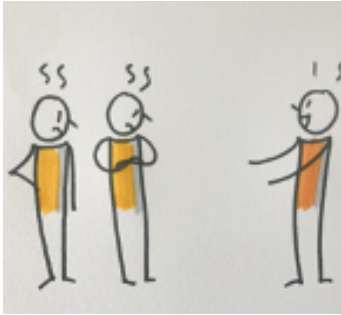


Tekening 8



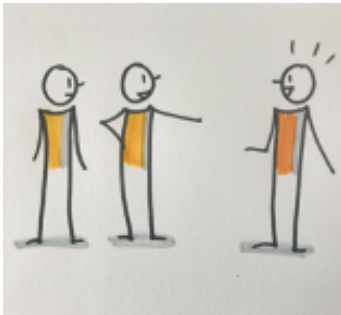
Tekening 9





Tekening 1.1: het begin

De persoon rechts komt open op de twee andere personen af. Hij zoekt toenadering en contact. Hij heeft een open en positieve houding. Hij lacht hoopvol. De middelste persoon heeft de armen gekruist, een gesloten houding. Hij kijkt naar beneden, afkeurend en bedenkelijk. Het lichaam helt iets naar links. De meest linker persoon heeft een defensieve houding met één arm in de zij. De houding is half open. Ook hij kijkt afkeurend naar beneden. Eén voet staat de andere kant op, klaar om weg te lopen. Het lichaam helt ook iets naar links.



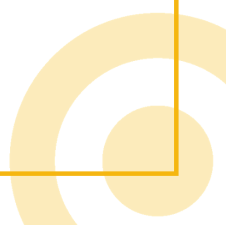
Tekening 1.2 (na 5 minuten)

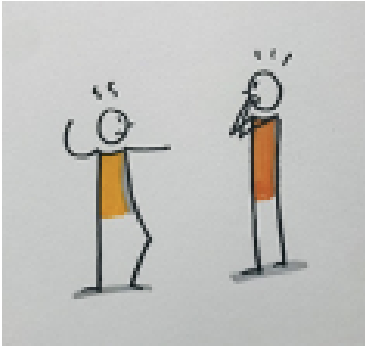
Je ziet dat de houdingen zijn veranderd na 5 minuten. De meest rechter persoon is blij verrast dat de andere twee een meer open houding hebben. De middelste persoon steekt zijn arm uit en heeft een meer open, toegankelijke houding naar de rechter persoon toe. Hij heeft nu ook een lachje op zijn gezicht. Zijn armen zijn niet meer gekruist maar hebben een meer open houding met één arm in de zij. Hij kijkt niet meer op de rechter persoon neer. De meest linker persoon heeft zijn armen nu naar beneden, open. Hij kijkt ook niet meer op de rechter persoon neer. Het lichaam is neutraal, het helt ook niet meer naar links.



Tekening 1.3 (na 10 minuten)

Nu hebben alle 3 de personen een open houding naar elkaar. Alle 3 hebben ze een lach op het gezicht. Ze kijken elkaar aan. De handpalmen en armen staan open naar de ander toe. Toegankelijk: ze zoeken toenadering.





Tekening 2

De persoon links heeft een dreigende houding. Een aanvalshouding. Met een arm omhoog en een arm naar voren. Hij staat in de 'fight' stand. De persoon rechts brengt zijn armen/handen naar zijn gezicht en mond. Hij staat als bevroren in de 'freeze' stand. Het afschermen van de mond duidt op overweldiging en angst.



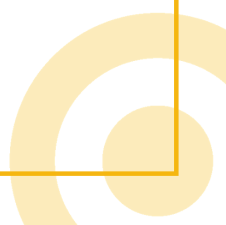
Tekening 3

De persoon links pakt het initiatief en zoekt toenadering. Hij heeft een open houding naar de persoon rechts. Hij stapt als het ware op de persoon rechts af. De persoon rechts kijkt een beetje naar beneden en lacht niet. Hij houdt zijn armen stijf langs zijn lijf, dat kan duiden op overgave of zwakheid. De persoon rechts voelt zich geïntimideerd. Hij voelt zich ongemakkelijk en kijkt zijn gesprekspartner liever niet aan.



Tekening 4

De persoon links heeft de armen over elkaar en leunt heel licht naar achter. Dit is een teken dat de persoon dit doet uit verdediging. De persoon voelt zich aangevallen en niet op zijn gemak. De persoon rechts wijst naar de ander, heeft de mond een beetje open en één arm in de zij. Deze persoon wil graag de controle. Hiermee probeert hij de ander te onderwerpen. Met het wijzen van de vinger wil hij zijn doelgerichtheid en kracht verhogen.





Tekening 5

De handen op de heupen zijn het opvallendste signaal. Hierdoor laat iemand zien dat hij groot is. Dit komt over het algemeen dreigend over. Je ziet ook dat de mond open staat, dat zie je ook terug bij dieren. Om te waarschuwen of voordat ze aanvallen. Deze persoon laat een dreigende houding zien.



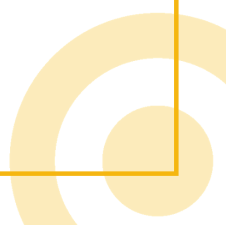
Tekening 6

Deze persoon heeft de handen achter het hoofd wat wijst erop wijst dat hij zelfverzekerd is. Hij straalt superioriteit uit. Hiermee zegt de persoon ook: 'ik weet het beter'. Personen die dit van nature doen hebben een natuurlijke arrogantie. Deze persoon heeft de benen gestrekt op tafel. Dit schept een afstand en geeft ook aan dat deze persoon weinig belangstelling toont. Dit alles bij elkaar duidt op een dominant persoon.



Tekening 7

Je ziet hier dat de armen over elkaar gevouwen zijn. Het gezicht is de andere kant op gedraaid. Dat kan duiden op afkeuring, angst, zenuwen. Je ziet een klein lachje. Het lachje en de houding zijn inconsistent aan elkaar. Je kan daaruit opmaken dat het een 'zenuwachtig' lachje is. Met deze houding straalt de persoon onzekerheid uit.





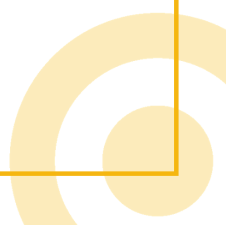
Tekening 8

Je ziet hier dat de armen over elkaar gevouwen zijn. Dit wijst op een gesloten houding. Je ziet verder niks bijzonders. Het kan dus zijn dat in dit geval de persoon het koud heeft of dit gewoon een fijne houding vindt.



Tekening 9

Hier zie je iemand met een open houding. De handpalmen zijn geopend. De duimen/vingers zijn gespreid om de openheid meer kracht bij te zetten. Hiermee laat de persoon zien: het is oké. Ik heb geen kwaad in de zin. Ik ben niet agressief. Je ziet aan deze persoon dat hij niets te verbergen heeft. Deze persoon laat een open en een niet-bedreigende houding zien





EINDE OPDRACHT



M: 06 574 989 84 E: Nanda@nanda.nu