



OPDRACHT 1

MICRO- EXPRESSIE

HOREN WAT ER NIET GEZEGD WORDT



Micro-expressies: Horen wat er niet gezegd wordt

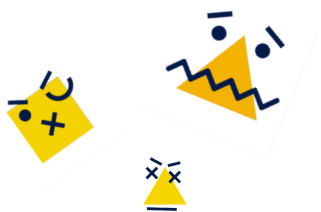
We zijn nu aangekomen bij de opdracht die bij de masterclass micro-expressies hoort. Deze opdracht leert je te horen wat mensen echt zeggen en voelen. Woorden kunnen soms niet uitdrukken wat er echt in iemand omgaat. Dat herken je ongetwijfeld zelf ook. Je hebt vast wel eens gezegd: "Ik heb er geen woorden voor." Maar terwijl je dat zegt, spreekt je gezicht boekdelen. Het is ook niet voor niets dat veel mensen de voorkeur geven aan face-to-face gesprekken voor zware onderwerpen of het brengen van slecht nieuws. Als je bedreven bent in het lezen van micro-expressies, kun je veel sneller ontdekken wat er echt gezegd en bedoeld wordt.

Komen jouw woorden ook wel eens verkeerd aan?

Je bedoelt het goed, maar je gesprekspartner is beledigd of gekwetst door wat je zegt. Je hebt het te laat door en voor je het weet, mondt een normaal gesprek uit in een verhitte discussie of zelfs een ruzie. En na afloop merk je dat je eigenlijk helemaal niet hebt kunnen bereiken wat je wilde met het gesprek. Hoe vaak dit wel niet gebeurt thuis of op werk. Je spreekt je partner aan op iets wat je dwars zit, en voor je het weet heb je het over die keer drie maanden terug dat jij het licht aan had laten staan. Je bent over en weer verwijten aan het maken en uiteindelijk heb je nog je hart niet kunnen luchten. Dit soort situaties komen in de beste relaties voor.

Vaak is het probleem dat we niet echt luisteren.

We luisteren met onze oren, maar niet met onze ogen. Wanneer je iemand met iets confronteert en diegene trekt z'n wenkbrauwen op, kun je oppikken dat diegene zich niet herkent in wat je zegt. Wanneer je dan doordendert met je verhaal en je punt probeert te maken, kan dat compleet in het verkeerde keelgat schieten. Als je bedreven bent in het horen van wat er niet gezegd wordt, pik je op dat je gesprekspartner verbaasd is. Dan kun je ervoor kiezen om eerst de situatie helder te krijgen. 'Ik merk dat je het anders ziet, herken je dit niet?' Dan krijg je al snel een ander gesprek. Je probeert op één lijn met iemand te komen en dat is stap één in de richting van een oplossing.



Ook op de werkvloer is er vaak sprake van miscommunicatie.

We zijn vaak gefocust op het zenden van een boodschap, maar we missen alle signalen die we ontvangen van collega's, leidinggevenden of klanten. Met deze opdracht train je jezelf om meer te horen dan alleen de woorden die gezegd worden. Mensen die getraind zijn in het écht luisteren, kunnen confrontaties vermijden. Ze zijn de miscommunicatie voor en bereiken sneller een consensus.

Die goede communicatie werkt natuurlijk door in je succes en geluk.

Je kunt sneller en op een positievere manier de kern van een probleem bespreken in relaties en vriendschappen. Je kunt je doel bereiken met werkgerelateerde gesprekken en dat draagt bij aan je succes. Communicatie is key en daarom het trainen waard.



Veel succes met de opdracht!

1

Bekijk het filmpje waarin Obama spreekt over het wapenbeleid in Amerika.

[HTTPS://WWW.IRISHTIMES.COM/NEWS/WORLD/US/OBAMA-UNVEILS-MEASURES-AGAINST-GUN-VIOLENCE-1.2485932](https://www.irishtimes.com/news/world/us/obama-unveils-measures-against-gun-violence-1.2485932)

2

Bekijk het filmpje nu nog een keer en vul de tabel in (zie pagina 4)

Wat zie je? Je hoeft niet alleen naar de micro-expressies te kijken. Je kunt ook noteren wat je ziet aan zijn houding en zijn gezicht. Er staat alvast één voorbeeld in de tabel. De hele analyse vind je terug op het antwoordblad. Probeer de hele opdracht eerst echt zelf te doen.

Tip: zet het filmpje op pauze wanneer je iets opschrijft. Zo mis je niets.

3

Kijk nu het filmpje voor een derde keer, maar dan nu zonder geluid. Vul de tabel opnieuw in.

Wanneer we niet afgeleid zijn door de woorden en de inhoud van een boodschap, kunnen we veel beter de emoties van een ander lezen en begrijpen. Heb je veel dingen bijgeschreven nu het geluid uitstond? Misschien heb je juist wel andere tegenstrijdige waarnemingen gedaan als je jouw antwoorden vergelijkt met tabel 1. Welke inconsistenties zie je?

4

Kijk nu de opdracht na met het antwoordblad.

Op pagina 5 kun je de analyse terugvinden. Kijk of je dezelfde signalen hebt gevonden en kijk vervolgens het filmpje voor een laatste keer. Zie je alles terug?

Met deze opdracht heb je de focus gelegd op de manier waarop de boodschap wordt gebracht en niet op de inhoud. Je hebt hiermee de bedoeling van de zender kunnen horen en niet zozeer de weloverwogen woorden die door een persvoorlichter zijn goedgekeurd. De bedoeling van een gesprek kunnen begrijpen is zo belangrijk. Je zult merken dat het je helpt om beter en effectiever te communiceren. Niet alleen op de werkvloer, maar ook thuis of met je vrienden. Als we elkaar begrijpen, zijn we gelukkiger en krijgen we dat wat we nodig hebben van onze omgeving. Daarom is dit onderdeel van de brainbody-focus methode™:

Goede communicatie helpt je groeien en geeft je precies dat wat je nodig hebt in het leven.



TABEL

Tijd

Waarneming

Tijd	Waarneming
0:02	Veel handgebaren, beweeglijk, optellen met de vingers



Tijd	Waarneming	Uitleg
0:02	Veel handgebaren, beweeglijk, optellen met de vingers	<i>Hij zet zijn woorden kracht bij</i>
0:15	De mondhoek gaat omhoog en hij perst zijn lippen samen	<i>Het eerste duidt op minachtig en de samengeperste lippen wijzen op ingehouden en gecontroleerde woede</i>
0:19	De handen in elkaar gevouwen terwijl de vingers zichzelf strelen	<i>Obama stelt zichzelf gerust</i>
0:24	Samengeperste lippen	<i>Ingehouden en gecontroleerde woede</i>
0:36	De handen in elkaar gevouwen terwijl de vingers zichzelf strelen	<i>Obama stelt zichzelf gerust</i>
0:40	Je ziet dat de stand van de wenkbrauwen veranderen	<i>Dit is een teken van verdriet</i>
0:43	Samengeperste lippen	<i>Ingehouden en gecontroleerde woede</i>
0:47	Hij veegt zijn tranen weg met zijn middelvinger	<i>Kan een onbewust teken zijn naar de dader</i>
0:50	Hij houdt zijn handen voor zijn mond	<i>Het afschermen van de mond heeft meerdere betekenissen: in deze context is het vanwege de tragische gebeurtenis 'geen woorden voor'</i>
0:58	Hij houdt zijn handen bij elkaar en je ziet dat de vingers tegen elkaar wrijven	<i>Obama stelt zichzelf gerust</i>
0:59	Hier zie je dat hij weer de tranen wegveegt met zijn middelvinger	<i>Dat is vaak een teken naar de dader</i>
1:02	Hij zegt letterlijk: 'it gets me mad' en vervolgens zie je weer de middelvinger	<i>Dit is een teken van woede</i>
1:10	Je ziet dat hij met zijn tong langs de binnenkant van zijn mond streelt	<i>Dat is een 'zelftroostend' gebaar. Hiermee pep je jezelf op. Je zegt eigenlijk tegen jezelf: 'Kop op, het komt goed. We slaan ons hier doorheen'</i>





EINDE OPDRACHT



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