

Video analýza řeči těla

Typ hry	Analýza videa
Cíle	Účastníci se seznámí s významem hlasu a držení těla.
Cílová skupina	Mládež
Materiál	Videoklipy https://www.youtube.com/watch?v=aB2glyfgWfK Prezentace (např. PPT, padlet, digitální tabule) s důležitými poznámkami
Časový rozsah + Prostředí/místo	15 minut
Popis metody + Moderování	<p>Připravte si 2 úryvky.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úryvek 1 „Ne, to nechci!“ Minuta 0:32 -0:43 • Úryvek druhý „Ztrať se!“ Minuta 1:15 - 1:47 <p>Připravte si vizuální materiály na téma komunikace a vzhledu.</p> <p>Provádění</p> <p>Úvod facilitátora: Nyní se podíváme na dva klipy, které zdůrazňují důležitý aspekt při projevování morální odvahy: řeč našeho těla.</p> <p>Ukažte klipy.</p> <p>Hodnotící otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proč je rozhodný vzhled důležitý? <ul style="list-style-type: none"> ➔ Ochrana před tím, abyste se nestali obětí • Co charakterizuje rozhodný vzhled? <ul style="list-style-type: none"> ➔ Držení těla, pevný postoj, vzdálenost ➔ Dýchání ➔ Svazek ➔ Jasně zprávy ve formuláři „vy“ • Co je na tom těžkého? <ul style="list-style-type: none"> ➔ Jasná slova, jasný hlas, hlasitost <p>Vstupní údaje:</p> <p>V komunikaci vnímáme tři prvky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsah • Držení těla • Zvuk hlasu • <p>Všechny tři prvky jsou vzájemně propojené a vzájemně se ovlivňují. Proto je důležité nacvičovat krizové situace. Díky vycvičenému hlasitému projevu a znalosti vhodných slov pro vyjádření obsahu mohou působit sebejistě a sebevědomě. Je to dobrá ochrana, abych se</p>

	sám nestal obětí a zachoval si sebedůvěru a chladnou hlavu v krizových situacích.
Varianty	Příklad videa je vzorový a lze jej přizpůsobit cílové skupině. Metodu lze realizovat digitálně i analogově.
Tipy Pozitivní + negativní zkušenosti	Po tomto cvičení může následovat praktický nácvik držení těla a hlasu.
Zdroje/odkazy	Další informace o řeči těla naleznete v knize Heilmann, Chr.: Körpersprache. reinhardt Verlag 2009; Můžete se také vzdělávat osobně, například absolvováním kurzu sebeobrany.