

Mitteverbaalne suhtlemine –
kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

„Töömaailm 2020”

25.-29. aprill 2016

Nell-Breuning-Haus, Wiesenstraße 17, D-52134 Herzogenrath

Teisipäev, 26. aprill kl 14.30

**Mitteverbaalne suhtlemine –
kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine**

Angela C. Reinhardt

Business Health Consulting

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Inimkeel on kõigest mõni tuhat aastat vana.



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Eelduseks olid muutused meie eelkäijate ajus
u 50 000 – 100 000 aastat tagasi.



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Täna on meil inimeste, loomade ja taimede suhtlemise kohta palju teada!
Eelkõige on meile praeguseks selge see, et kommunikatsioon on alati toimunud, ka ilma tähestikuta!



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Meie eelkäijad suhtlesid aktiivselt! Peamiselt toimus see suhtlemine **MITTEVERBAALSELT!**



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

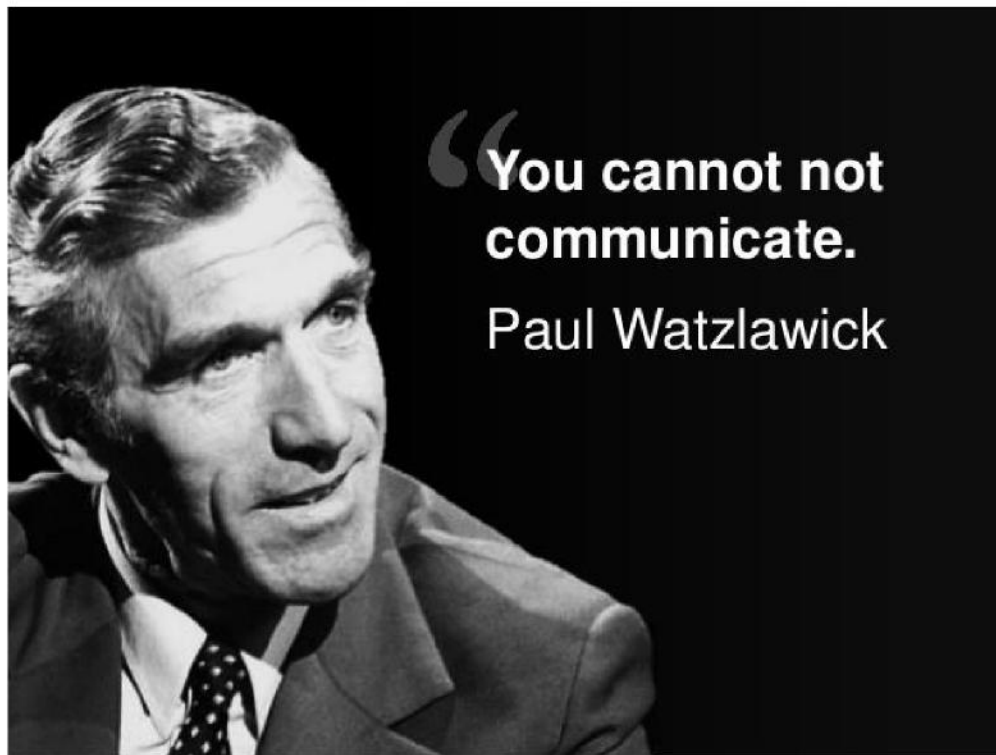
Mitteverbaalse suhtlemise all mõistame seda osa suhtlusest, mis **ei ole keel**.

Mitteverbaalne suhtlemine võib **toimuda kavatselt või mittekavatselt**, see võib olla **teadlik või mitteteadlik**.

Mitteverbaalne suhtlemine on igasugune mittekeeleline käitumine, mis annab teavet **sisimas toimuva** kohta.

On olemas **kontrollitavad** väljendusviisid **nagu žestikuleerimine, miimika, kehakeel, silmside ja hääled (nt naer)**.

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele,
žestide ja miimika tõlgendamine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Verbaalne suhtlemine (digitaalne suhtlus)

Suhtlusruut

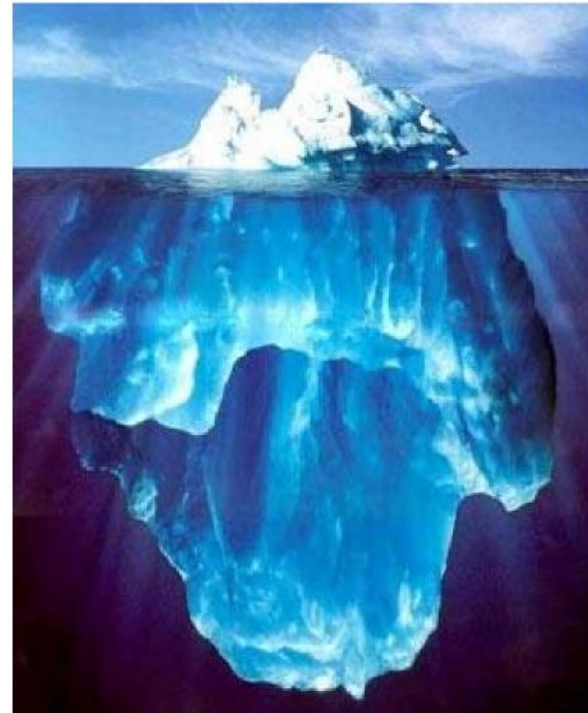
Friedeheim Schulz von Thun



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Sigmund Freudi

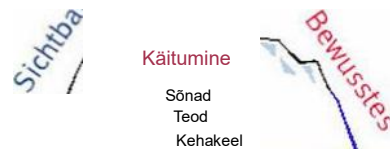
jäämäe mudel



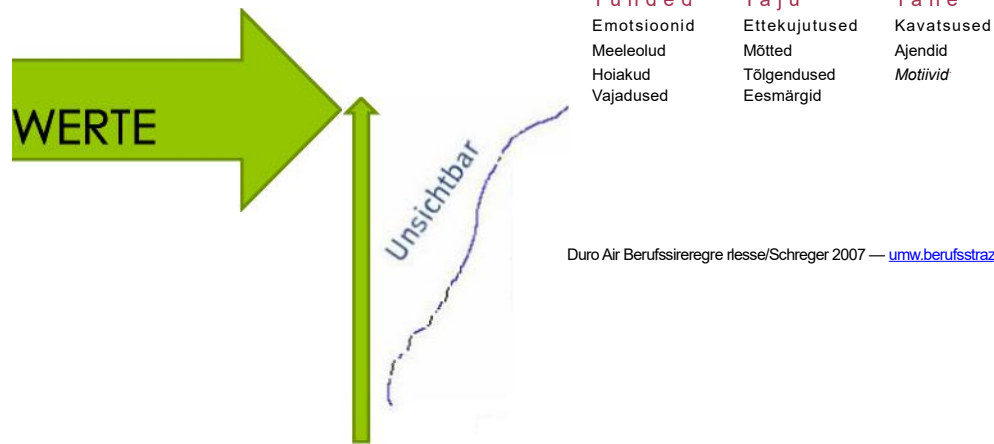
Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Sigmund Freudi jäämäe mudel

- Ainult jäämäe tipp on nähtaval! -



Toimimine





BUSINESS *Health*
CONSULTING

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Kehakeel

Kingad

Silmside

Hääled

Hoiak

Miimika

Ehted

Naer

Žestid

Rõivad

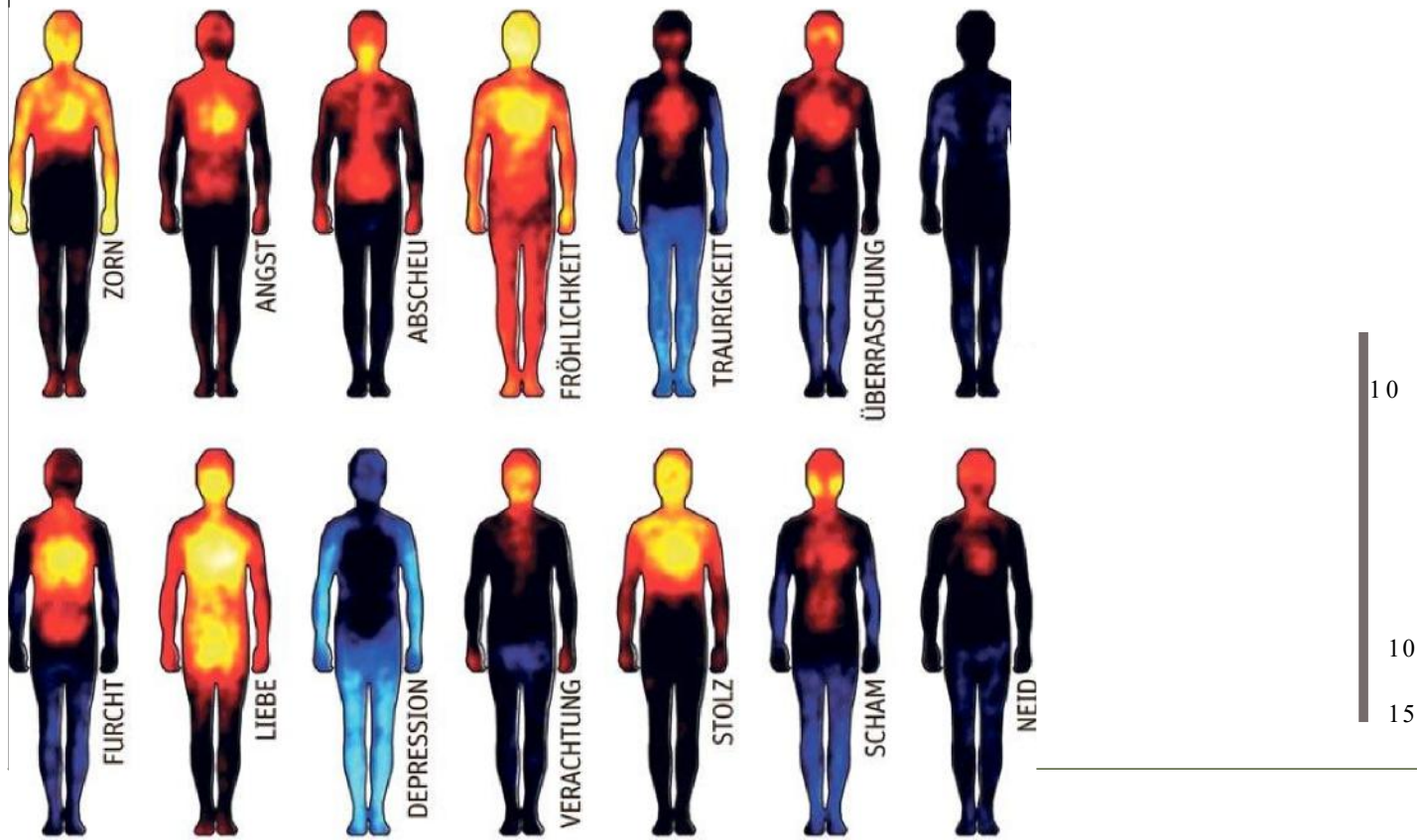
Juuksevärv

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Teadlik suhtlemine:
kuidas ma seda mitteverbaalselt väljendan?



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamise



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Teadlik suhtlemine:
kuidas ma seda mitteverbaalselt väljendan?



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Harjutus

Silmside – paarisharjutus

1. Üks vestluspartneritest jutustab oma viimasest puhkusest või puhkuseelamusest. Teine kuulab ning vastab žestide, miimika ja kehakeele abil, ent väldib silmsidet!
2. Paarilised vahetavad rollid.
3. Sama tegevus nagu eelmistes punktides, kuid nüüd silmsidega.

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

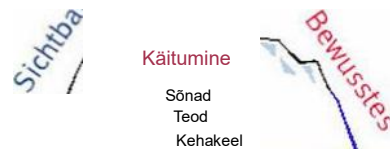
Teadlik suhtlemine:
mida ma tahan öelda?



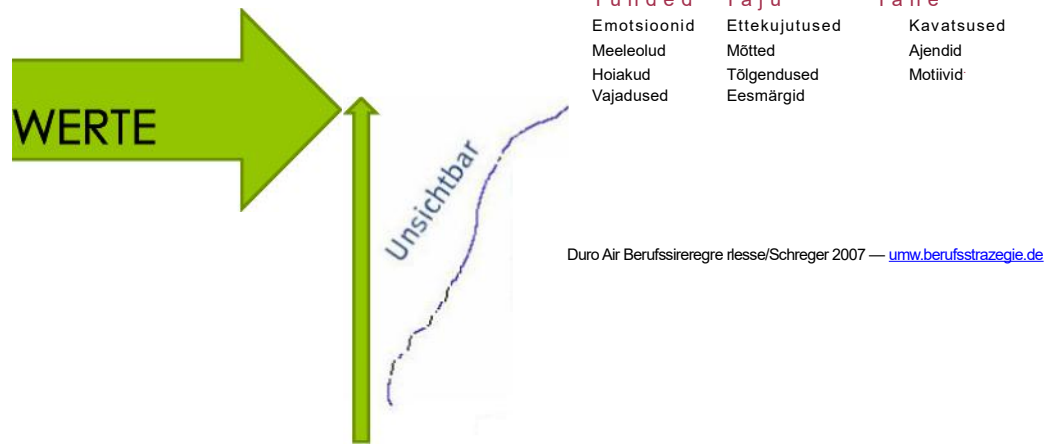
Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Sigmund Freudi jäämäe mudel

- Ainult jäämäe tipp on nähtaval! -



Toimimine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Meie väärtushinnangutest sõltuvad

- mõtted,
- tunded,
- kavatsused,
- hoiakud,
- motivatsioon,
- ... meie tegutsemine.

Väärtused on meie liikumapanev jõud!

Meie väärtushinnangud võtavad n-ö maad ega lase end enam alla suruda.

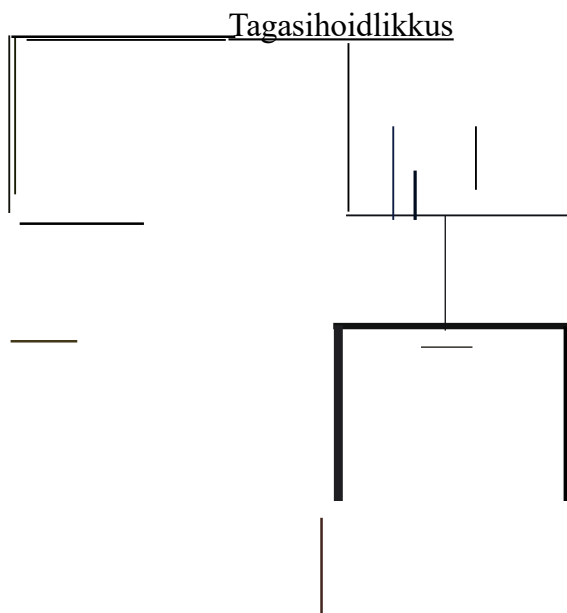
Oma keelt, oma sõnu saame kontrollida, mitteverbaalne suhtlemine reedab meid.



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Friedeheim Schulz von Thuni
väärtuste ruut

Sõbralikkus

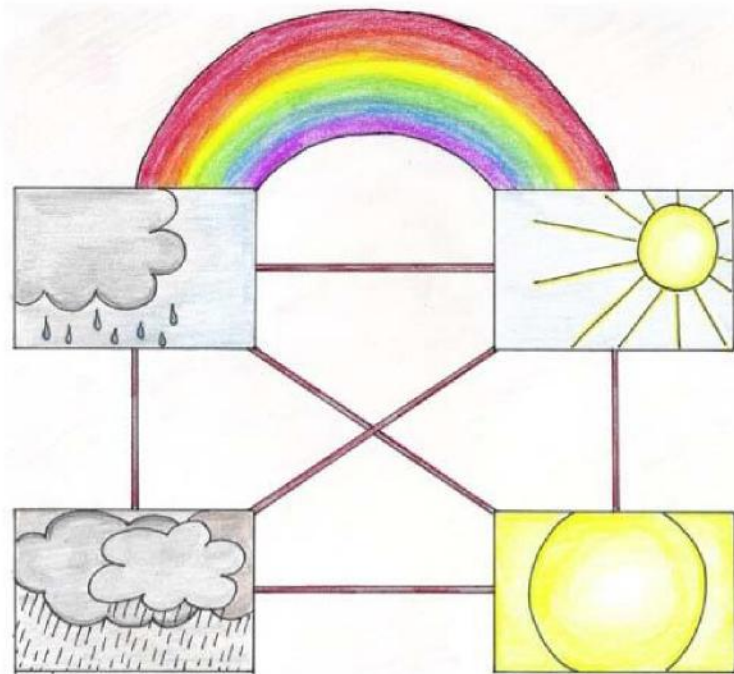


Piiritu distantsivabadus

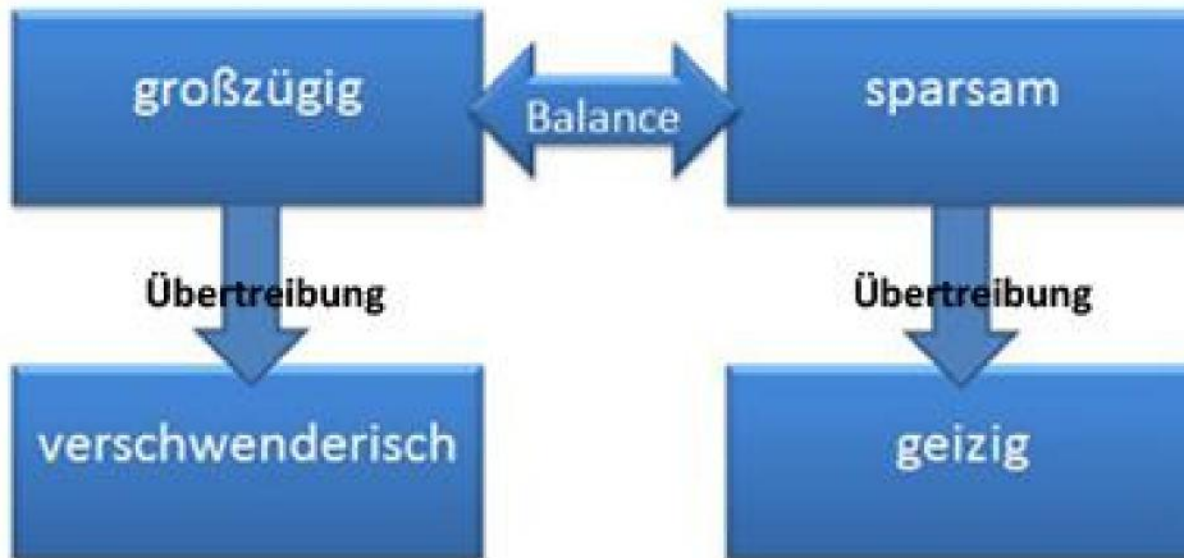
Tõrjuv tõredus

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Kogukonnas kehtivad
samad
väärtushinnangud.
Eri väärtushinnangute
täendus varieerub.

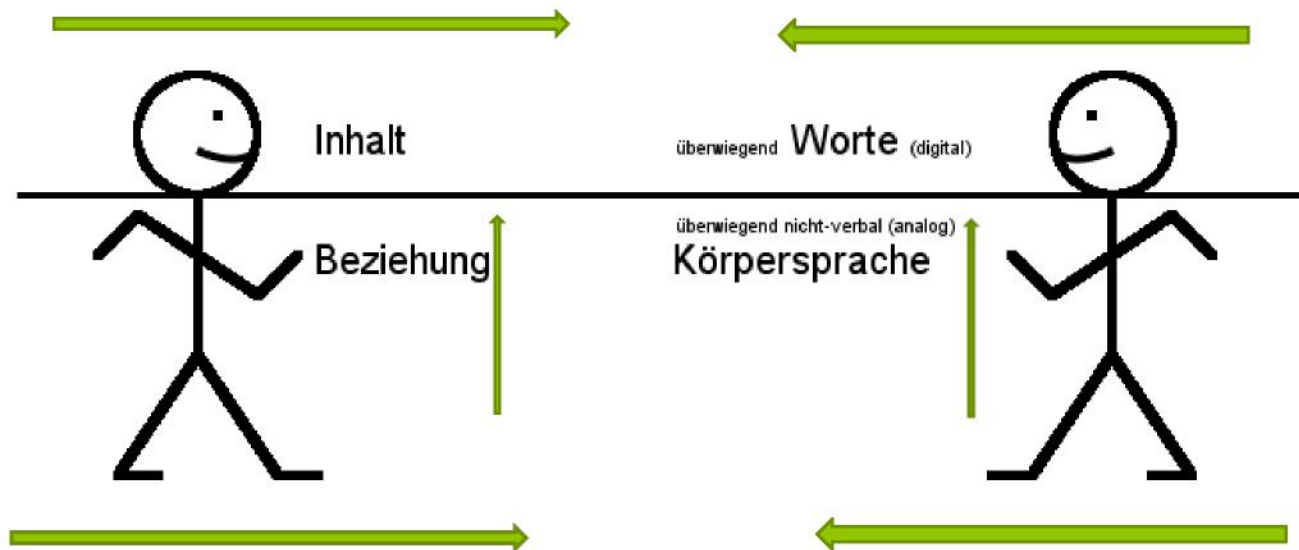


Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide
ja miimika tõlgendamine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Mitteverbaalne suhtlemine (analoogne suhtlus)



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

1



2



3



4



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Vaadake liidukantsleri suud ja silmi.

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Vaadake kehahoiakut, jalgu, käsi.

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Jalad, naerukas ilme



Gates'i kehahoiak, üla- ja alakeha



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine



Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Kuidas ma saan õppida teadlikult suhtlema?

1. **Enese ja teiste jälgimine.**
2. **Teadvustage** oma käitumismalle, kehakeelt, žeste, miimikat, riietust, välimust (jne) ning **kasutage neid teadlikult.**
3. Lobisemise, patramise ja tühja jutu asemel **suhelge teadlikult nii verbaalselt kui ka mitteverbaalselt.**
4. Kontrollige, kas verbaalne ja mitteverbaalne suhtlus **on omavahel kooskõlas.**
 1. **Mida** ma tahan öelda?
 2. **Kellele** ma tahan seda öelda?
 3. **Kuidas** ma tahan seda öelda?
 4. Mis on suhtluse **eesmärk?**

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Verbaalne suhtlemine ühes päevas

Ühes päevas ütleme keskel läbi

♀ **16 200 sõna**

♂ **15 700 sõna**

**See teeb elu jooksul kokku umbes pool miljardit sõna.
Üks mees rääkis isegi 47 500 sõna päevas. Teine rääkis
ainult 500 sõna päevas.**

Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Sokratese kolm
sõela

Enne kui rääkima
hakkad, küsin sult:

1. Kas see on tõsi?
2. Kas see on sõbralik?
3. Kas see on vajalik?





Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

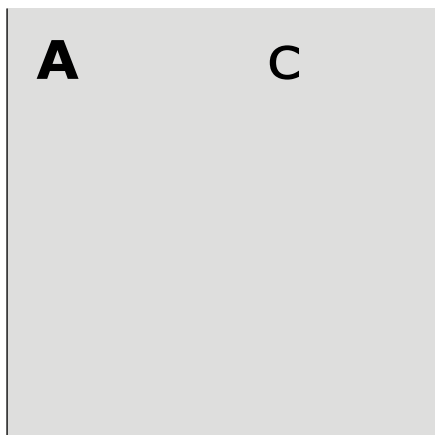
Johari aken

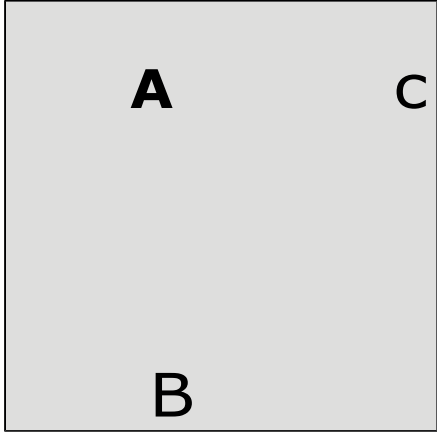




Mitteverbaalne suhtlemine – kehakeele, žestide ja miimika tõlgendamine

Johari aken





Joonis 2



Joonis 3

