

## Communiceren

### Lesbrief 2 - Hoe communiceer jij?

Naam: .....

Klas: ..... VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School: .....

Communiceren is niet alleen wat je tegen elkaar zegt. Je kunt ook op andere manieren laten zien wat je denkt of voelt. Bijvoorbeeld met de uitdrukking op je gezicht, je handen of met je houding.

Lees eerst de informatie over Communiceren op [vmboplus.nl](http://vmboplus.nl) goed door. Je kunt ook een printje maken. Daarna begin je aan de opdrachten.

Heb je meer ruimte nodig om te schrijven? Pak dan je (digitale) schrift erbij!



### 1 Begroeten

Als je iemand tegenkomt op straat, op school of op een feestje, dan begroet je elkaar.

Hoe begroet jij iemand?

.....

Wat vinden anderen van jouw manier van begroeten?

.....

Wat vinden je klasgenoten van jouw manier van begroeten? Vraag het aan elkaar.

.....

Hoe begroet je iemand op je stage of in je toekomstige werksituatie?

.....

Welke manieren van begroeten zijn er nog meer?

.....

### 2 Gezichtsuitdrukking

Ook als je niets zegt, communiceer je. Bijvoorbeeld met je gezicht. Daaruit kun je meestal goed aflezen welke emotie iemand heeft.

Maak een groepje van twee en zorg dat je een spiegel hebt. Je klasgenoot noemt een emotie en jij laat deze emotie in de spiegel zien. Bijvoorbeeld: angst, vreugde, boosheid, verrassing, verdriet, afschuw etc. Daarna wissel je om.

In plaats van een spiegel te gebruiken, kan je klasgenoot ook een foto van jouw gezicht maken.

- Ben jij je bewust van je gezichtsuitdrukking?
- Vergis jij je wel eens in de gezichtsuitdrukking van iemand anders?
- Waar let jij meer op: op hoe iemand kijkt of op wat iemand zegt?

**3****Houding**

Als je met iemand praat, neem je bewust of onbewust een bepaalde houding aan. Je zit bijvoorbeeld met je armen over elkaar, voorover, onderuitgezakt, op het puntje van je stoel etc. Daarmee laat je iets van jezelf zien.

Maak een groepje van twee en ga tegenover elkaar zitten. Je klasgenoot noemt telkens een houding op en jij beeldt die uit. Je klasgenoot schrijft daarna op wat er veranderd is. Daarna wissel je om.

- relaxed
- gespannen
- geïnteresseerd
- ongeïnteresseerd
- open
- gesloten

**4****Afstand**

Als je met iemand praat, ben je niet alleen bezig met wat je zegt. Je zorgt ook dat je niet te dichtbij of te ver weg gaat staan of zitten. Dat hangt af van de relatie die je met iemand hebt.

- Ouders, broers/zussen, vrienden/vriendinnen mogen meestal heel dichtbij komen (0 tot 0,5 meter) = intieme zone.
- Mensen die je goed kent of regelmatig/dagelijks ontmoet komen iets minder dichtbij (0,5 tot 1,5 meter) = persoonlijke zone.
- De afstand tot mensen waarmee je wel praat maar geen persoonlijk contact hebt (in de lift, in de wachtkamer, in een restaurant) is nog iets groter (1,5 tot 3 meter) = sociale zone.
- Mensen die je op straat of tijdens een concert tegenkomt, staan nog verder weg (3 tot 8 meter) = publieke zone.

Je hebt een vel papier en neemt 15 mensen in gedachten. In het midden van het vel zet je jouw naam. Welke namen zet je in de eerste cirkel (intieme zone), tweede cirkel (persoonlijke zone), derde cirkel (sociale zone) en vierde cirkel (publieke zone)?

In welke cirkel staat je beste vriend/vriendin?

.....

In welke cirkel staan mensen van je sportclub? En van je stage?

.....

In welke cirkel staan de meeste mensen? Hoe komt dat denk je?

.....

.....