



Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

# KOMUNIKACJA NIEWERBALNA MOWA CIAŁA

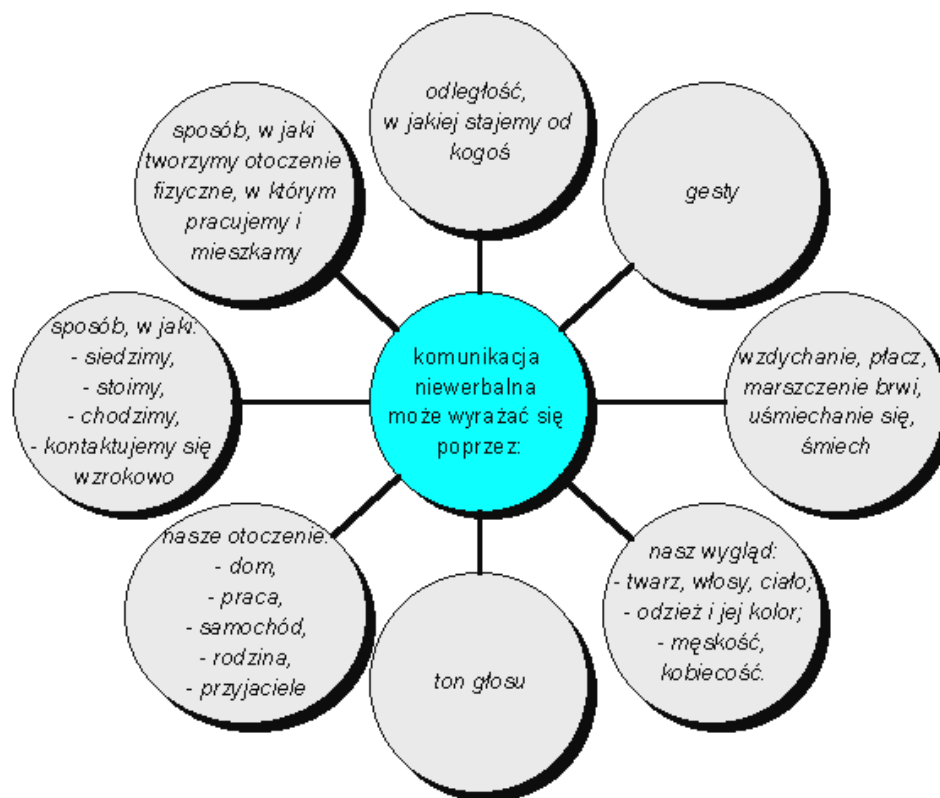
Opracowanie:  
Elżbieta Konopacka

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

**Komunikacja niewerbalna** – dotyczy wszystkich ludzkich zachowań postaw i obiektów innych niż słowa, które komunikują wiadomości i posiadają wspólne społeczne znaczenie.

Obejmuje: wygląd fizyczny, ruch ciała, gesty, wyraz twarzy, ruch oczu, dotyk, głos oraz sposób wykorzystywania czasu i miejsca w komunikowaniu się.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**





Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Wielu specjalistów i ekspertów, zajmujących się badaniem przekazywanych przez nas informacji, uważa, że komunikacja niewerbalna oraz mowa ciała, stanowi ponad 50 proc. komunikatu, który przekazujemy w interakcji osobie, z którą rozmawiamy.



Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Do podstawowych elementów komunikacji niewerbalnej zaliczamy: gesty, ekspresje mimiczne, postawę ciała, dotyk, strefy dystansu komunikacyjnego, zapach, kontakt wzrokowy, a nawet wygląd.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

**Gesty** najczęściej wzmacniają przekaz wokalny, jednak zdarza się, że mogą całkowicie zastępować słowa.

Gesty wchodzą w skład „złotego trójkąta” komunikacji niewerbalnej, mianowicie są koordynowane przez spojrzenie oraz wokalizację.



Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Gestami nazywamy zamaszyste półkoliste i wszystkie inne ruchy rąk i dłoni, które możemy dostrzec podczas rozmowy. Używa się ich głównie do wzmocnienia komunikacji werbalnej.

Zła gestykulacja może spowodować, że nasza wiadomość zostanie źle odebrana, natomiast swobodna i naturalna gestykulacja zazwyczaj pozytywnie wpływa na jakość przekazywanych przez nas informacji.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staż zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Gestykulacja to nadanie, w sposób świadomy bądź mniej świadomy, ekspresyjności oraz wzbogacenia przekazu wokalnego, którego dotyczy nasz komentarz. Gestykulacja jest czasem bardzo wskazana, a czasem nie.





Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Podczas rozmowy z jedną osobą warto jest ograniczyć gestykulację do minimum.

Zaznaczyć jednak trzeba, że gesty, które podkreślają emocje bądź ekspresyjność, którą przeżywamy mogą się zawsze pojawiać.

Ostatecznie to gestykulacja nadaje tonu całej naszej wypowiedzi.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

**Ekspresje mimiczne** stanowią najważniejsze źródło pozwalające stwierdzić nam czy ktoś jest zadowolony i szczęśliwy, czy też smutny i przygnębiony.

Zazwyczaj osoba uśmiechnięta ma w stosunku do nas dobre intencje, jednak uśmiech może kamuflować prawdziwe emocje.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staż zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

To właśnie ekspresje mimiczne pozwalają nam odkodować jakie emocje i nastawienie ma w stosunku do nas osoba, z którą rozmawiamy.



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Postawa ciała jest bardzo ważnym i nieodłącznym elementem w komunikacji i od niej w dużej mierze będzie zależało jak odbierzemy informacje.

Postawa ciała to pozycja którą przybierasz stojąc bądź siedząc.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Jak stoisz, zawsze lepiej jest trzymać ręce w jednej linii z udami niż splatać ręce, czy wkładać je do kieszeni.

Mając splecione ręce komunikujemy, że nasza mowa ciała jest zamknięta, natomiast jak się pochylimy lekko w stronę rozmówcy okazujemy mu zainteresowanie.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Nie zawsze jednak splatanie rąk świadczy, że ktoś jest zawstydzony i przygnębiony, czasem zdarza się, że ktoś jest pewny siebie i zadowolony.

Również splatanie nóg komunikuje, iż nasza postawa ciała jest zamknięta. Wyjątkiem jest zakładanie jednej nogi na kolano. W tej pozycji im dalej wysuniesz nogę, która opiera się na kolanie, tym bardziej komunikujesz swoją pewność siebie.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „Staż zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Uniesienie głowy do góry, wyciągnięcie ręki do przodu oraz lekkie nachylenie się w kierunku naszego rozmówcy to bezpieczna postawa ciała.





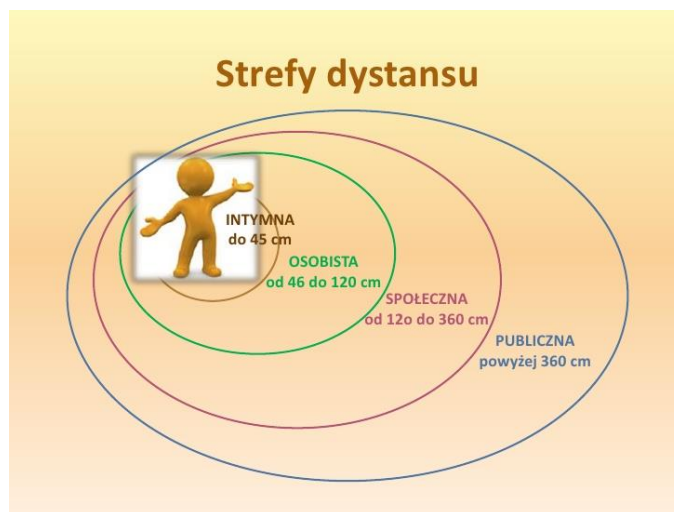
Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Zapach gra pierwsze skrzypce w relacjach personalnych i społecznych.

Zawsze lepiej postrzegamy osobę która delikatnie pachnie perfumami niż taką, która z różnych względów nie zadbała o ten jakże ważny szczegół.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „Staż zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

# Strefy dystansu komunikacyjnego nazywane są w komunikacji niewerbalnej również strefami dystansu proksemicznego, czyli proksemiką.



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Pierwszą przestrzenią proksemiczną jest wewnętrzna i zewnętrzna **strefa intymna**.

W wewnętrznej strefie intymnej odległość między ciałem dwóch osób zakreśla się w odległości do 15 centymetrów.

Przestrzeń ta zarezerwowana jest tylko i wyłącznie dla najbliższej rodziny oraz partnerów życiowych. Nie należy przekraczać tej przestrzeni ponieważ możemy sprawić komuś przykrość.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Drugą strefą jest **strefa osobista**, którą zakreśla się w granicach od 45 centymetrów do 1,2 metra. Stanowi ją dystans, który stwarza komfortowe warunki, by w towarzystwie osób dobrze nam znanych, czuć się swobodnie i komfortowo.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

**Strefa społeczna** zawarta jest w przedziale wynoszącym od 1,2 metra do 3,6 metrów. Ten dystans proksemiczny wykorzystujemy w życiu codziennym.

Większość ludzi w tej strefie czuje się bardzo komfortowo i swobodnie.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

**Strefa publiczna** jest dystansem proksemicznym, w którym umownie przyjmuje się, iż odległość nadawcy od odbiorcy powinna wynosić co najmniej 3,6 metra.

Strefę publiczną bardzo często wykorzystują politycy, aktorzy i celebryci w wystąpieniach publicznych.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Za pomocą **dotyku** możemy przekazywać wiele różnych pozytywnych emocji: radość, miłość, wdzięczność i współczucie. Naukowcy sądzili dotąd, że dotyk stanowi jedynie metodę wzmocnienia przekazów sygnalizowanych za pośrednictwem mowy lub mowy ciała.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

<http://www.kobietazsercem.pl/2015/03/mowa-jest-srebrem-milczenie-zotem.html>



<http://www.polskieradio.pl/7/3040/Artykul/887931,Dotyk-reportaz-Anny-Retmianiak>





Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

„Wydaje się jednak, że dotyk jest zdecydowanie bardziej zniuansowanym, wyrafinowanym i precyzyjnym sposobem komunikowania emocji”  
– pisze Hertenstein.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

„Jeżeli znajdujesz się na tyle blisko drugiej osoby, by ją dotknąć, to często najłatwiejszy sposób, by jej coś przekazać” – twierdzi Laura Guerrero.

Ta bezpośredniość i natychmiastowość okazuje się szczególnie istotna w kontekście budowania więzi.



Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

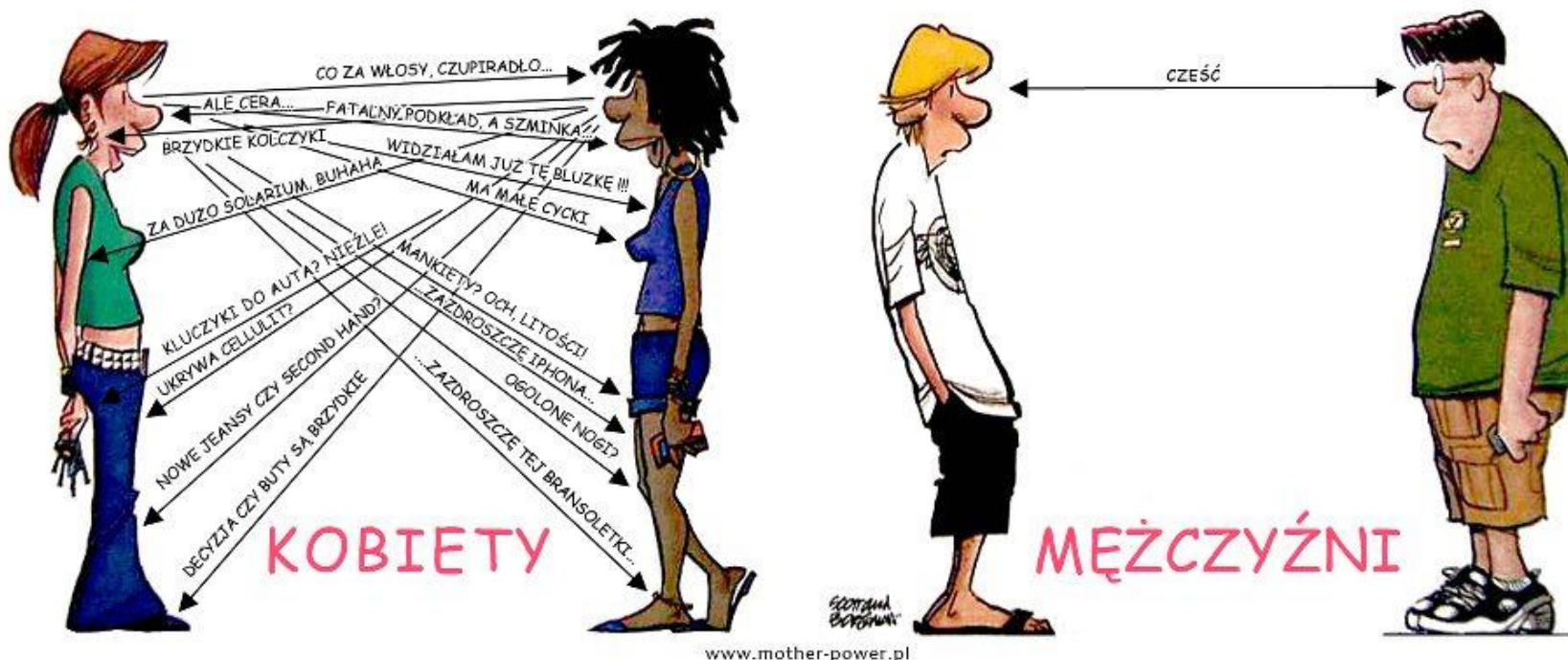


Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

**Wygląd** to wykorzystanie wrażenia do wywierania wpływu na innych. Dzięki niemu możemy zakomunikować jaki mamy status społeczny, do jakiej grupy należymy, czy nawet jaki mamy nastrój w danej chwili.

Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

## KOMUNIKACJA NIEWERBALNA





Warszawskie Centrum Innowacji  
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń  
Instytucja Edukacyjna m. st. Warszawy



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt ELAN PL European Local Authority Network - Wizja Europejskiej Współpracy o numerze 2016-1-PL01-KA102-024735 w ramach projektu „*Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego*” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+  
**sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**

Źródło informacji:

<http://www.komunikacjaniewerbalna.com.pl/strona-glowna/>