

Kehakeel ja esinemisoskus

Räpina Aianduskoolile



Inga Lunge

- Kehakeele sõnumid
- Kas meie kehakeel mõjutab meid ennast?
- Miks ma esinen?

Mina+Mõte+Kuulaja

Kehakeel

Limiline aju

- Vastutab meie ellujäämise eest
- Limiline aju rageerib kohest ilma mõtlemata ümbritsevale

A background image showing two hands shaking in a firm grip, symbolizing agreement or partnership. The hands are positioned centrally, with the fingers interlaced. The background is a light, neutral color.

7 % - verbaalne suhtlemine

38 % - hääletoon – kuidas sa seda ütled

**55% - mitteverbaalne suhtlemine
e. kehakeel**

Loomad





Inimesed





Käed







Kätlemine







Kehakeele nüansid

- Pöidlad enesekindluse näitaja
- Jalad + territoriaalne imperatiiv
- Kaela katsumine ja rahustav käitumine

Kopeerimine - eristumine



Fake it 'till You make it

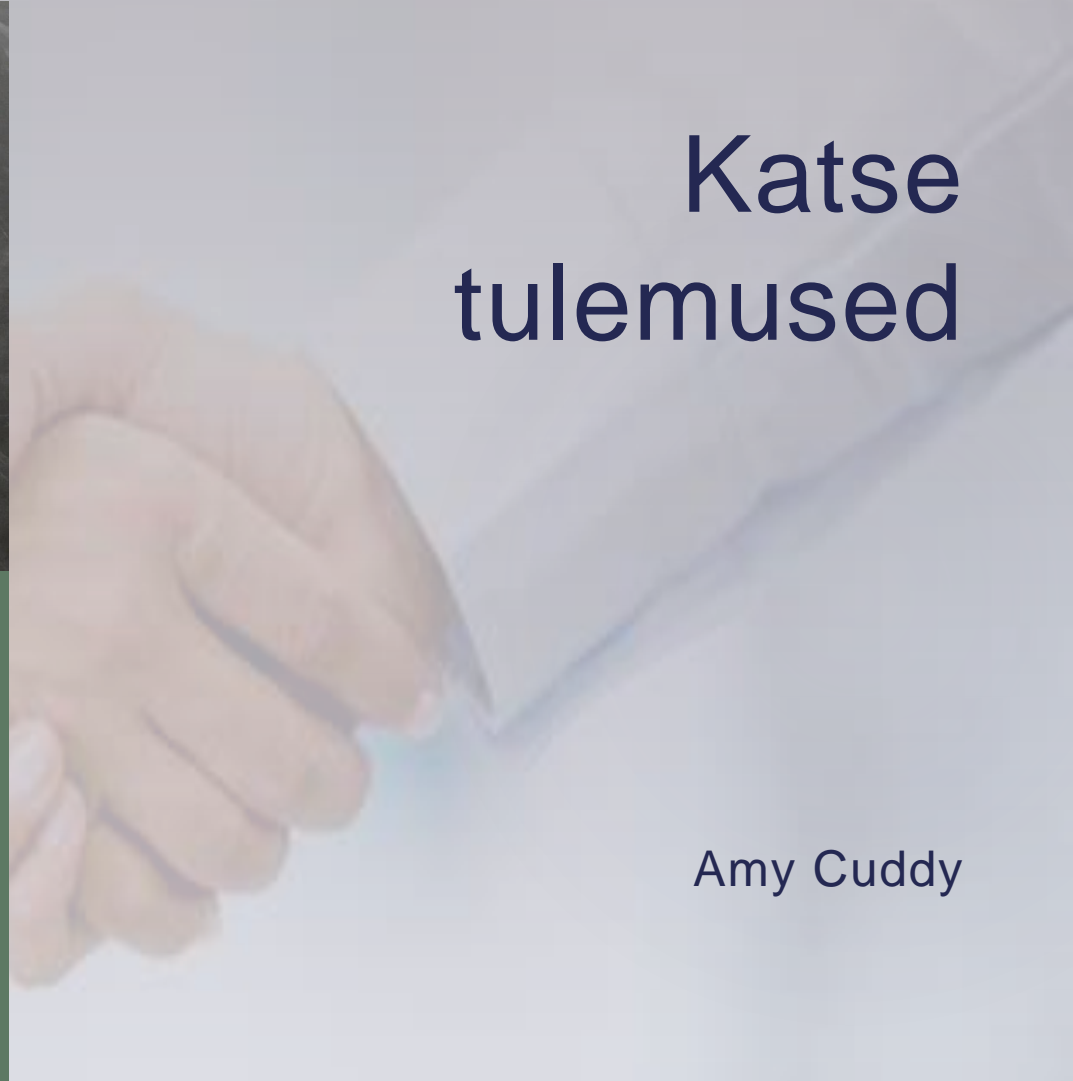
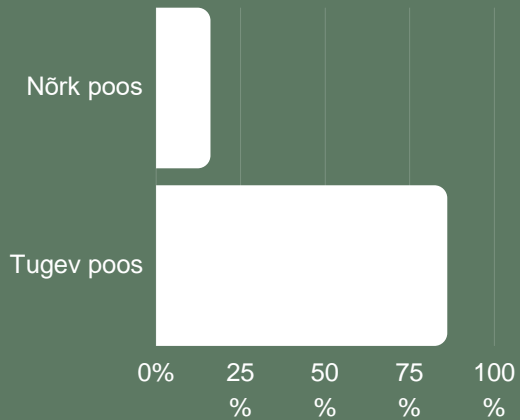
AMEERIKA SOTSIAAL-
PSÜHHOLOGIA ÕPPEJÕUD JA
TEADLANE



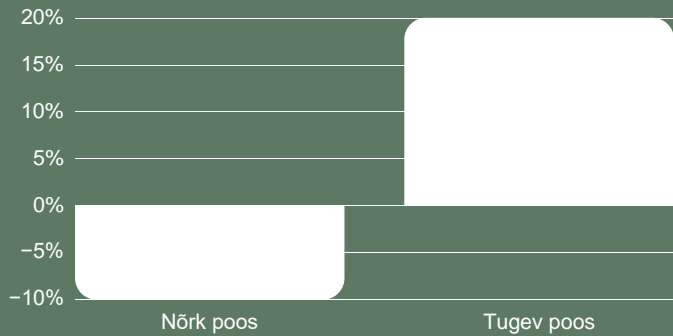
AMY
CUDDY



Katse tulemused



Amy Cuddy



Testosteroon veres



Amy Cuddy

Peamine füüsiliste ja psühholoogiliste pingete põhjus esinemisel

- Fookuse seadmine – millel on tähelepanu
- Hingamine paika ja siis fookus uuesti paika



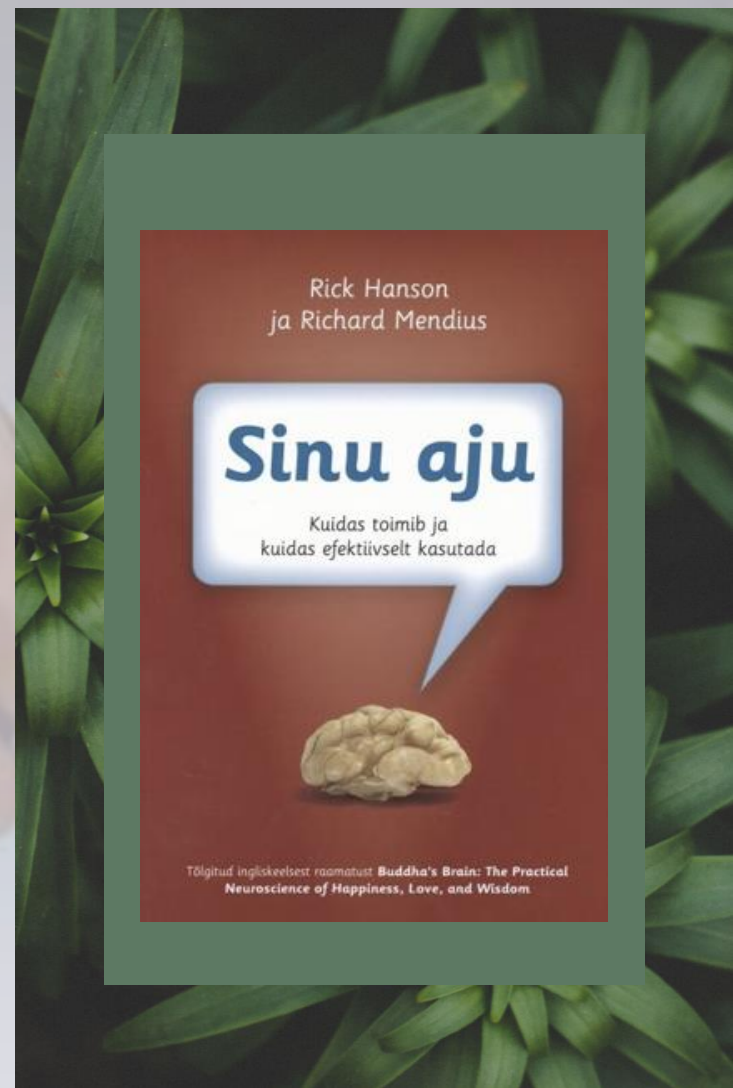
MIKS ON AJU
ORIENTEERITUD
NEGATIIVSELE?



5 POSITIIVSET
SÜNDMUST
VS 1 NEGATIIVNE



SALVESTATUD
KOGEMUSED



INGA
LUNGE
MA
KIRJUTAN
SULLE

Et endal ka oleks huvitav! Ma tahan vs pean

Tahan-ülesanded on tähtsad endale. Nendele mõeldes tunneme kergendust ja saame juurde energiat. Näiteks võivad kooliõpilased tunde vaevelda ülesannete kallal, mida nad peavad tegema, ja unustada aja kulgemise täiesti, kui nad on haaratud tegevusest, mida teha tahavad.

Küll oleks maailm ilus koht, kui saaks teha ainult neid asju, mida sa teha tahad, kas pole nii? Aga mis siis, kui nii ongi? Kui see on tegelikult sinu enda kätes?

Kui ajus annab märku pean-ülesanne, vaata sellele otsa ja

ülemõeldi sõnastasid. See võib

**“Pean” mõttel sabast kinni
saamine!**



- Kehakeele sõnumid
- Kas meie kehakeel mõjutab meid ennast?
- Miks ma esinen?

Mina+Mõte+Kuulaja