

Practical exercise based on non-verbal communication and body language

Nonverbal communication between people is communication through sending and receiving wordless clues.

It includes the use of visual cues such as body language, distance and physical environments/appearance, of voice and of touch. It can also include chronemics (the use of time) and oculusics (eye contact and the actions of looking while talking and listening, frequency of glances, patterns of fixation, pupil dilation, and blink rate).

Just as speech contains nonverbal elements known as paralanguage, including voice quality, rate, pitch, volume, and speaking style, as well as prosodic features such as rhythm, intonation, and stress, so written texts have nonverbal elements such as handwriting style, spatial arrangement of words, or the physical layout of a page. However, much of the study of nonverbal communication has focused on interaction between individuals, where it can be classified into three principal areas: environmental conditions where communication takes place, physical characteristics of the communicators, and behaviors of communicators during interaction.

Nonverbal communication involves the conscious and unconscious processes of encoding and decoding. Encoding is the act of generating information such as facial expressions, gestures, and postures. Encoding information utilizes signals which we may think to be universal. Decoding is the interpretation of information from received sensations given by the encoder. Decoding information utilizes knowledge one may have of certain received sensations. For example, refer to the picture provided above. The encode holds up two fingers and the decoder may know from previous experience that this means two.

Only a small percentage of the brain processes verbal communication. As infants, nonverbal communication is learned from social-emotional communication, making the face rather than voice the dominant communication channel. As children become verbal communicators, they begin to look at facial expressions, vocal tones, and other nonverbal elements more subconsciously.

Culture plays an important role in nonverbal communication, and it is one aspect that helps to influence how learning activities are organized. In many Indigenous American Communities, for example, there is often an emphasis on nonverbal communication, which acts as a valued means by which children learn. In this sense, learning is not dependent on verbal communication; rather, it is nonverbal communication which serves as a primary means of not only organizing interpersonal interactions, but also conveying cultural values, and children learn how to participate in this system from a young age.

NLP, with its roots in psychology and neurology, is about the way the brain works and how the brain can be trained for the purpose of betterment. It encompasses or is related to 'left / right brain' functions, 'visual / auditory / kinaesthetic' learning styles, multiple intelligence and other areas of research which are attempting to identify modes of learning whilst recognising the importance of the individual learner.

- ✓ NLP is about recognising patterns.
- ✓ NLP is concerned with process rather than content.
- ✓ NLP provides a model of how we communicate with ourselves and others.

PAC has been working with a group of teenagers coming from socially disadvantaged families and various communities. PAC has experimented the linguistic activity on a group of students that are older than the group we have been working with at 2 Mai to see if it would have the results we have been expecting.

For this experiment PAC has chosen to focus on the non- verbal communication and the body language, so the students have been explained that it is very important to corelate what one thinks with what one says and the way one gesticulates to have effective communication.

They have been asked preliminary questions intended to prepare and help them understand what they were supposed to do. Then they were split into groups and asked to create a small play using gestures and interjections in 10 minutes.

The plays have been acted out followed by a feedback discussion where the students talked about how much they understood.

Exercice pratique basé sur la communication non verbale et le langage corporel

La communication non verbale entre les gens est la communication par l'envoi et la réception d'indices sans mots.

Cela comprend l'utilisation de repères visuels tels que le langage corporel, la distance et les environnements physiques/apparence, la voix et le toucher. Cela peut aussi comprendre des chronémiques (l'utilisation du temps) et des oculesics (contact oculaire et les actions de regarder en parlant et en écoutant, la fréquence des regards, les modèles de fixation, la dilatation des pupilles et le taux de clignotement).

Tout comme la parole contient des éléments non verbaux connus sous le nom de paralangage, comme la qualité de la voix, le rythme, le ton, le volume et le style de parole, ainsi que des caractéristiques prosodiques comme le rythme, l'intonation et le stress, les textes écrits ont des éléments non verbaux comme le style d'écriture manuscrite, la disposition spatiale des mots ou la

disposition physique d'une page. Cependant, une grande partie de l'étude de la communication non verbale s'est concentrée sur l'interaction entre les individus, où elle peut être classée en trois domaines principaux: les conditions environnementales dans lesquelles la communication a lieu, les caractéristiques physiques des communicateurs et les comportements des communicateurs au cours de l'interaction.

La communication non verbale implique les processus conscients et inconscients d'encodage et de décodage. L'encodage est l'acte de générer des informations telles que les expressions faciales, les gestes et les postures. Le codage de l'information utilise des signaux que nous pouvons penser être universels. Le décodage est l'interprétation des informations à partir des sensations reçues données par le codeur. Le décodage de l'information utilise la connaissance qu'on peut avoir de certaines sensations reçues. Par exemple, référez-vous à l'image ci-dessus. L'encodage contient deux doigts et le décodeur peut savoir d'expérience que cela signifie deux.

Seul un faible pourcentage du cerveau traite la communication verbale. En tant que nourrissons, la communication non verbale s'apprend à partir de la communication socio-émotionnelle, faisant du visage plutôt que de la voix le canal de communication dominant. Lorsque les enfants deviennent des communicateurs verbaux, ils commencent à regarder inconsciemment les expressions faciales, les sons vocaux et d'autres éléments non verbaux.

La culture joue un rôle important dans la communication non verbale, et c'est un aspect qui contribue à influencer la manière dont les activités d'apprentissage sont organisées. Dans de nombreuses communautés autochtones américaines, par exemple, on met souvent l'accent sur la communication non verbale, qui est un moyen précieux par lequel les enfants apprennent. En ce sens, l'apprentissage ne dépend pas de la communication verbale; il s'agit plutôt d'une communication non verbale qui sert de moyen principal non seulement d'organiser les interactions interpersonnelles, mais aussi de transmettre des valeurs culturelles, et les enfants apprennent à participer à ce système dès leur plus jeune âge.

La PNL, qui tire ses racines de la psychologie et de la neurologie, traite du fonctionnement du cerveau et de la façon dont il peut être entraîné en vue d'une amélioration. Elle englobe ou est liée aux fonctions "cerveau gauche / droit", aux styles d'apprentissage "visuels / auditifs / kinesthésiques", à l'intelligence multiple et à d'autres domaines de recherche qui tentent d'identifier les modes d'apprentissage tout en reconnaissant l'importance de l'apprenant individuel.

- La PNL consiste à reconnaître les tendances.
- La PNL s'intéresse au processus plutôt qu'au contenu.
- NLP fournit un modèle de la façon dont nous communiquons avec nous-mêmes et avec les autres.

PAC travaille avec un groupe d'adolescents provenant de familles socialement défavorisées et de diverses communautés. PAC a expérimenté l'activité linguistique sur un groupe d'élèves plus âgés que le groupe avec lequel nous avons travaillé au 2 mai pour voir s'il aurait les résultats escomptés.

Pour cette expérience, PAC a choisi de mettre l'accent sur la communication non verbale et le langage corporel, de sorte que les élèves se sont fait expliquer qu'il est très important de mettre en corrélation ce que l'on pense avec ce que l'on dit et la façon dont on gesticule pour avoir une communication efficace.

On leur a posé des questions préliminaires pour les préparer et les aider à comprendre ce qu'ils étaient censés faire. Ensuite, ils ont été divisés en groupes et on leur a demandé de créer une petite pièce de théâtre à l'aide de gestes et d'interjections en 10 minutes.

Les pièces de théâtre ont été jouées, suivies d'une discussion de rétroaction au cours de laquelle les élèves ont parlé de leur compréhension.

