**Metakommunkáció**

Nyelvtan: nem szándékosan, tudatosan használt eszközrendszer a közlésben

* Nonverbális
* Vokális

Irodalom

* Adott szöveg direkt nyelvi szintjénél elvontabb jelentés a verbális közlésben

Közlésrendszer

* Verbalitás: nyelvi elemek
* Vokális jelek: kísérik a beszédet
* Nonverbális

7%  
38%  
55%

Kommunikáció  
Metakommunikáció  
Metakommunikáció

Verbális

* Mindig tudatos, szándékos
* Tudatosan tanult jelrendszer
* Típus
  + Beszéd
  + Írás

Nonverbális

* Eredet
  + Örökölt/Ontogenetikus: ösztönös, alapérzelmek
  + Ösztönösen tanult/Filogenetikus: közösség 🡪 szocializáció
  + Tudatosan tanult jelek/Konvencionális:
    - Egyezményesek
    - Eredetük ismert
    - Meghatározott cél
* Viszonyulás a verbális közléshez
  + Erősítik (így)
  + Helyettesíti (bólogat) a jelentésést
  + Gyengíti (bólogat,nem)
* Csatorna

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Non-verbális | Vokális |
| Beszéd kísérője | Tekintet (egyenes)  Mimika (magyaráz)  Mozgásos kommunkáció (ül)   * Gesztus * Testtartás, -helyzet * Térközszabályzás   Emblémák   * Haj, smink, ruha (hivatalos) * Kronémika/Interakció időviszonya | Hangszín (magas, mély)  Hangerő  Hangsúly (nyomaték)  Hanglejtés (?, .)  Beszédtempó (lényeg)  Ritmus (vers)  Szünet (hatás: gondolkodás) |
| Írás kísérője | Margó  Bekezdés  Sorok távolsága  Szó távolság  Szöveg kiemelés  Javítás  Papír méret  Toll | Írásjelek |

**Udvariasság**

Jellemzői

* Köszönés
* Lelkiismeret
* Helyes viselkedés
* Jó modor
* Szerénység
* Pontosság
* Önuralom
* Kézfogás
* Tegezés, magázás
* Beszédmodor

Köszönés

* Férfi 🡪 nő
* Fiatal 🡪 idős
* Beosztott 🡪 vezető
* Idős férfi 🡪 fiatal lány
* Fiatal fiú 🡪 idős nő

Férfi és nő

* Vendéglóhely: férfi be, ki elsőnek
* Szék kihúzás: férfi
* Nő feláll 🡪 férfi is
* Szék átadása: férfi
* Közlekedési eszköz: férfi ki- és felsegít
* Ajtónyitás: férfi (nem, kor, státusznak megfelelően)

**Beszéd**

Tekintet

Szemkontaktus

* 2/3 🡪 érzelmi viszony
* 1/3 🡪 elhallgatunk valamit
* Veszélytelenebb helyzet ????

Arcjáték

* Száj, szemöldök, szem
* Érdeklődés
  + Oldalra vont tekintet
  + Mosolygás
* Gyanakvás
  + Összehúzott szemöldök
  + Ajak biggyesztés
* Közöny, unatkozás
  + Szemzár kontaktus
* Napszemüveg levétele 🡨 magát látja
* Férfi: szakáll, Nő: smink

**Mozgás**

Gesztusok

* Kar
* Kéz játék
* Láb

|  |  |
| --- | --- |
| Zárkózottság | **Kar** mell fölött, szorosan átfonva |
| Önbizalom hiány | Fél**kar** keresztezés |
| Bizonytalanság  Izgalom | Rejtett **kar**keresztezés |
| Magabiztosság | Hüvelyk**ujj** felfelé tartva |
| Főnökség | **Tenyér** lefele fordítva |
| Nyitottság  Őszinteség | **Tenyér** lefelé tartva, nyitva |
| Gyerünk | **Tenyerek** összedörzsölése |
| Zárt | Összekulcsolt **kezek** félmagasságban |
| Zárkozottság | Összekulcsolt **kezek** ülve |
| Elgondolkodtatás  Magabiztosság | Toronysisak tartás **kezek**kel |
| Zárkózottság  Elégedetlenség | **Láb**keresztezés |
| Határozottság | **Kéz**zel leszorított **láb**kulcs helyzet |
| Ne közelíts | **Láb** keresztezés, **Kar** |
| Teljes behúzódás | Teljes **láb**keresztezés |
| Domináns | Lovagló **ülés** |
| Alfa hím | Lovagló **ülés**, **tarkó** fogás |
| Érdeklődés | Oldalra hajtott **fej** |
| Lenézés | Lehajtott **fej** |
| Kihívó | Csípőre tett **kéz** |
| Szexuálisan agresszív hozzáállás | Övbe dugott **hüvelykujj** |
| Zárkózottság | **Kéz** zsebben |

Testtartás

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ülve | Görcsöl, stresszel | Láb, hát, kéz, fej összegörnyed, lehajtva |
| Laza | Lecsúszik, keresztberakott kéz, széttett láb, mosoly |
| Nyugodt | Nem mozog, felcsúszva, kényelmesen |
| Fegyelmezett | Egyenes hát, kéz látható |
| Állva | Érdeklődő | Szem kikerekedik, nem mozog |
| Fegyelmezett | Katonás |
| Laza | Kéz zsebben, hát hátra |
| Nyugodt | Kis terpesz, egyenes hát, **kontraposzt állás** láb hajlik vagy egyenes |

Térköz szabályozás

1. Intim zóna

* 15 – 45 cm
* Testkontaktus
* Család, fontos barát

1. Személyes zóna
   * 46 – 122 cm
   * Barátok
2. Társadalmi zóna
   * 1 m – 3 m
   * Idegen, ,,szóbaállunk 3 lépés távval”
3. Nyilvános zóna
   * 3 m –
   * Nem ismerjül, csoport

**Emlémák**

Fej

* Haj
  + Rendezett
  + Szín
  + Változás
  + Kibontott 🡪 nincs férjnél
  + Kopaszodás
  + Elöl növesztett haj 🡪 felnőtt
* Arc
  + Smink 🡪 tartás, érettebb
  + Ékszer 🡪 társadalmi státusz

Ruházat

* Társadalmi státusz
* Szín
* Állapot
* Reklám hordozó
* Testékszer, tetoválás: minta, mit fed

**Kronémika**

Beszéd hossza

Beszéd módja: csend 🡪 érzelmi azonosulás, fokozás