

# زبان بدن و احساس امنیت در کارگاه آموزشی



در مقاله قبلی قول دادیم که درباره تاثیر زبان بدن در اداره کارگاه ها و کلاس های آموزشی بیشتر صحبت کنیم. در آن مطلب یاد آور شدیم که اگر چه یکی از مهم ترین خصوصیات انسان قدرت تکلم و سخن گفتن است اما در زبان بدن و حرکات بدن قدرتی نهفته است که می تواند احساس و نیت درونی انسان را بهتر از کلام منتقل کند. زبان می تواند از نگاه تا نوع ایستادن و چگونگی حرکات دست ها و پاها تا مدل و رنگ لباس پوشیدن را در برگیرد. اما آنچه در این میان مهم است تاثیر زبان بدن بر روی احساس امنیت و اعتماد و تاثیر پذیری شرکت کنندگان در کلاس است. چرا که یکی از موانع یادگیری در کلاس های آموزشی فقدان اعتماد به آموزش ر و یا تسهیلگر و مدرسی است که یک دوره آموزشی را اداره می کند.

مهارت در زبان بدن نه تنها برای آموزشگر که برای شرکت کننده نیز دارای اهمیت است و به همین دلیل یک آموزشگر خوب در پروسه مهم باشد را به آنها آموزش تدریس می تواند نامحسوس و با استفاده از بازی های مختلف، زبان بدنی که می تواند برای شرکت کنندگان دهد. بطور مثال شما در کارگاهی تسهیلگر هستید که مشارکت شرکت کنندگان ضعیف است و کلاس به شکل ملال آوری درآمده است. تسهیلگر می تواند با توجه به موضوع از آنها بخواهد به 3 یا 4 گروه تقسیم شده و هر گروه یک پانتومیم طراحی کنند و یا به وسیله یک تاتر به آنها نشان دهد که چگونه می توان با استفاده از زبان بدن کارگاه را فعال کرد. تسهیلگر می تواند از چند حرکت ورزشی کمک بگیرد و یا از آنها بخواهد تاثیر منفی زبان بدن را در فعالیت های دسته جمعی نشان دهند.

نکته دیگر آنکه زبان بدن می تواند در شرایط و مناطق و کشورها و فرهنگ های مختلف متفاوت باشد. این مورد نیز می تواند از حرکات بدن تا نوع و رنگ لباس را در بگیرد تا از یاد گیری نامطلوب یا غیر موثر جلوگیری شود. اما مراقب باشید در نظر گرفتن این حساسیت ها به پنهان کردن شخصیت خودتان یا نوعی پنهان کاری یا غیر شفاف بودن منتهی نشود.

دربرکار گیری زبان بدن می توانید شرایطی را ایجاد کنید که شاگردان به یکدیگر و شما به آنها نزدیک شوید. فرصت ها را برای این منظور ایجاد و با آنها تعامل کنید. در چنین شرایطی مراقب نشستن و ایستادن خود باشید. بهتر است روبروی مخاطب بایستید یا بنشینید و جانب احترام را نگه دارید. برای اشاره به شرکت کنندگان از انگشت استفاده نکنید، زیرا احساس ترس و نگرانی ایجاد می کند. اگر لازم شد با دست به او اشاره کنید.

صدا نیز به اندازه بدن ابزار مهمی در اداره یک کارگاه است. صدا اگر خیلی آرام باشد صلابت آموزشگر خدشه دار می شود و چنانچه تغییر لحن صدا نشان دهید و زمانی که خیلی بلند باشد آزار دهنده است. مراقب باشید تمام شدن یک مبحث و شروع مبحث جدید را با شروع به دادن تکلیف یا فعالیت جمعی می کنید صریح و قوی باشید. می توانید صدای خود را ضبط کنید تا از تاثیری که صدای شما ایجاد می کند، آگاه شوید.

همچنین زبان بدن می تواند در شاد نگه داشتن، آرام نگه داشتن، نظم، دقت و حتی شروع و ختم کلاس موثر باشد.

حالا به عنوان یک آموزشگر چک لیستی تهیه کنید و تمامی مواردی که در مطلب قبلی و این مطلب به آن اشاره کردیم را بنویسید و یک نمونه از کارگاه ها یا کلاس های را که اداره کرده اید در نظر بگیرید و خود را ارزیابی کنید. سپس برای هر ارزیابی نکاتی را که فراموش کرده یا باید در نظر بگیرید را یاد داشت کنید و حداقل هفته ای یک بار به آن مراجعه کرده و آن را مرور نمایید. این چک لیست را قبل و

بعد از هر کارگاه پر کنید و تلاش نمایید در هر جلسه بهتر از جلسه قبل حضور یابید.

فراموش نکنید بدین ترتیب محاسن و عیب های کلاس داری شما خود بخود روشن می شود. به فهرست بندی و موضوعات ریزتر توجه کنید تا به نتایج بهتری دست یابید.

اولین پله شکست در اداره یک کارگاه زمانی است که ما از ارزیابی خودمان غافل شویم و از آموختن خود را بی نیاز بدانیم در این مسیر به یاد داشته باشیم هر هنر جو و یا شرکت کننده در کارگاه های آموزشی دارای خصوصیات و استعداد های متفاوت هستند و بکارگیری یک شیوه و یک مدل برای اداره کارگاه های مختلف نادرست است. حتی روشی که یک تسهیلگر خوب بکار می گیرد در بسیاری از موارد به تعداد تک تک شاگردان کلاس متفاوت است. در مقاله بعدی به موضوع تنوع استعدادهای و چگونگی بکارگیری وهم سویی آنها در جهت خلاقیت بیشتر خواهیم پرداخت.