



"La verità è scritta
su tutti
i nostri volti"

(cit. da "Lie to me")

Espressioni facciali e prossemica

I PUNTI DI OGGI

1. PROSSEMICA



COS'È e VARI TIPI

2. MICROESPRESSIONI FACCIALI



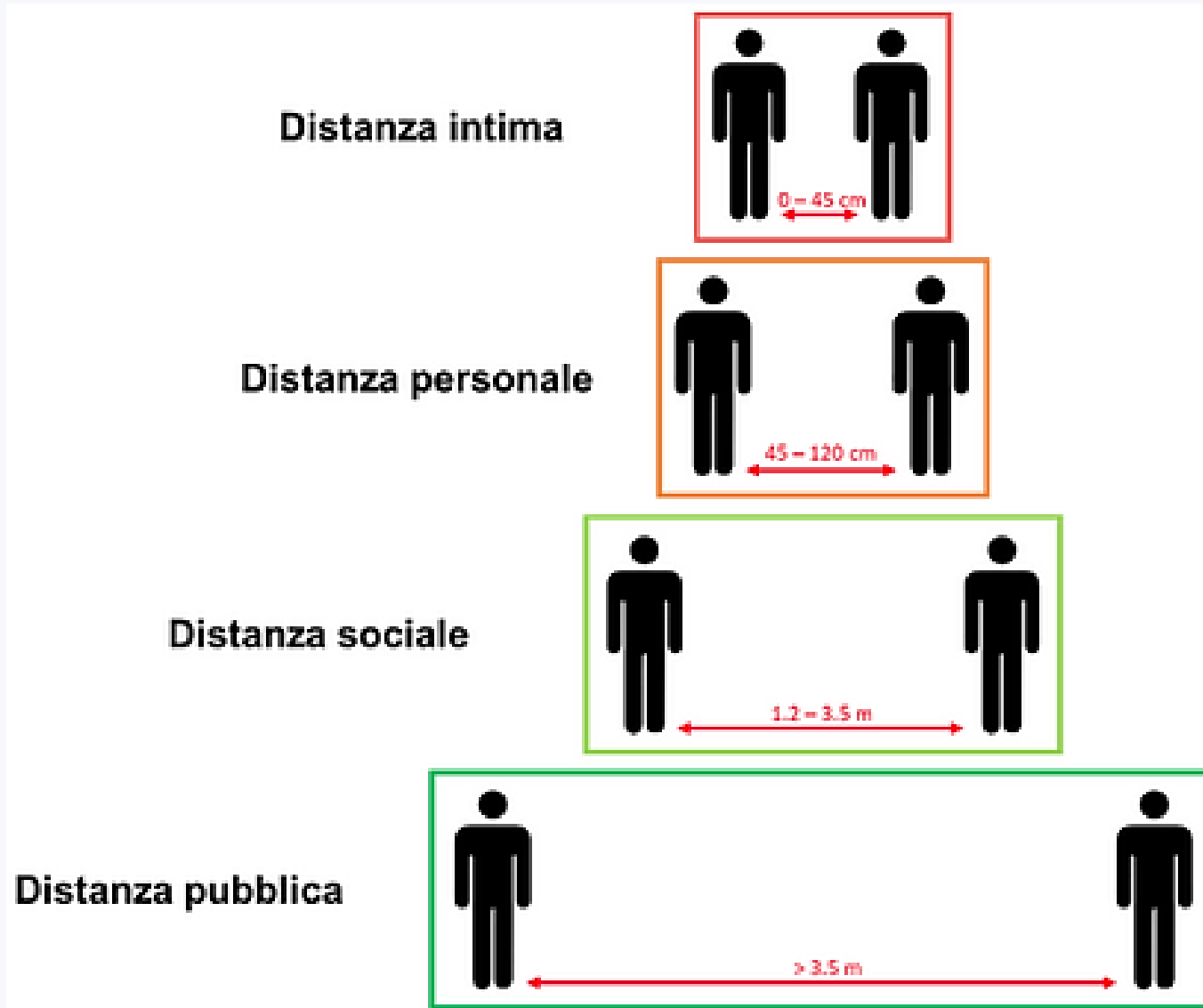
COSA SONO E IL LEGAME
CON LE EMOZIONI

3. COMUNICAZIONE PARAVERBALE



COS'È E CARATTERISTICHE

1. LA PROSSEMICA



«È lo studio di come l'uomo struttura inconsciamente i microspazi, ossia le distanze tra gli uomini, durante la comunicazione».

(E. Hall)

DISTANZA INTIMA: 0-45 cm



- Implica un alto coinvolgimento
- un **rapporto affettivo profondo e intimo** (partner o familiare stretto)

DISTANZA PERSONALE: 45- 120 cm



- distanza dell'**amicizia**, della confidenza o
- del tentativo di avvicinamento rispettoso
- è la **distanza intermedia** ma anche la più delicata

DISTANZA SOCIALE: 120-300 cm

- distanza del colloquio di lavoro, della trattativa, della decisione
- è la distanza formale



DISTANZA PUBBLICA: oltre i 3 metri

- distanza del **comizio**,
- del congresso,
- del **concerto**,
- dell'interlocutore verso la platea
- **è la più semplice** da mantenere

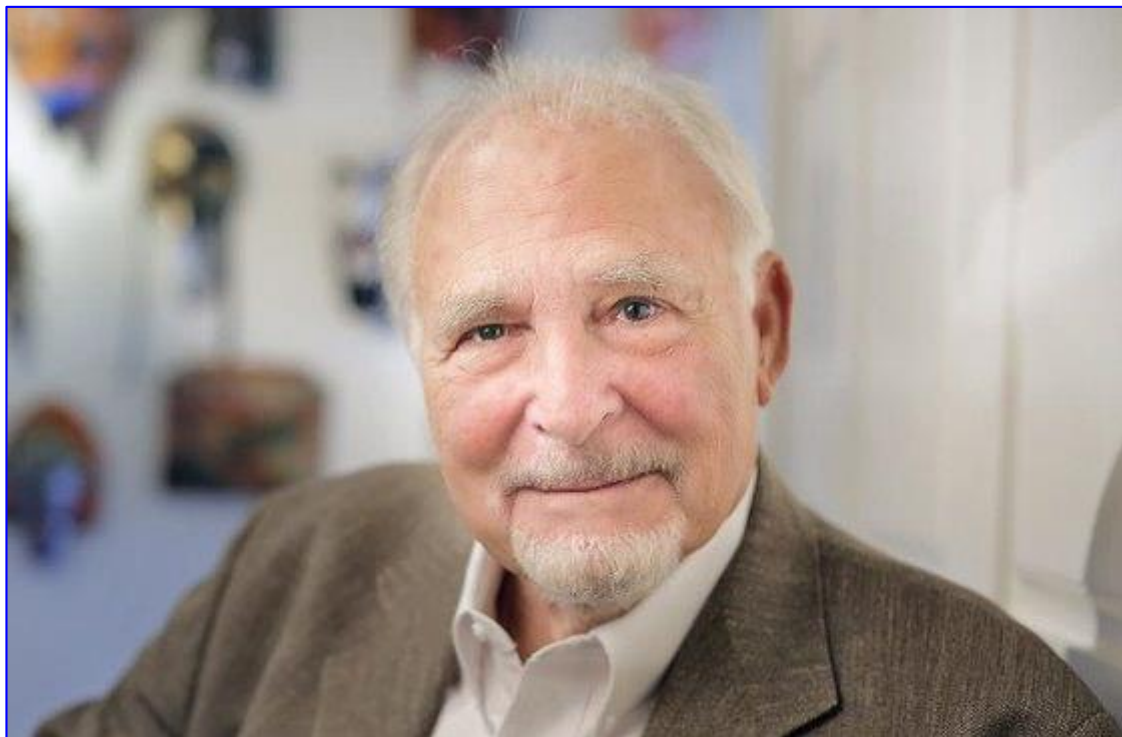


2. MICROESPRESSIONI FACCIALI



https://www.youtube.com/watch?v=3HEAmN6dU_I

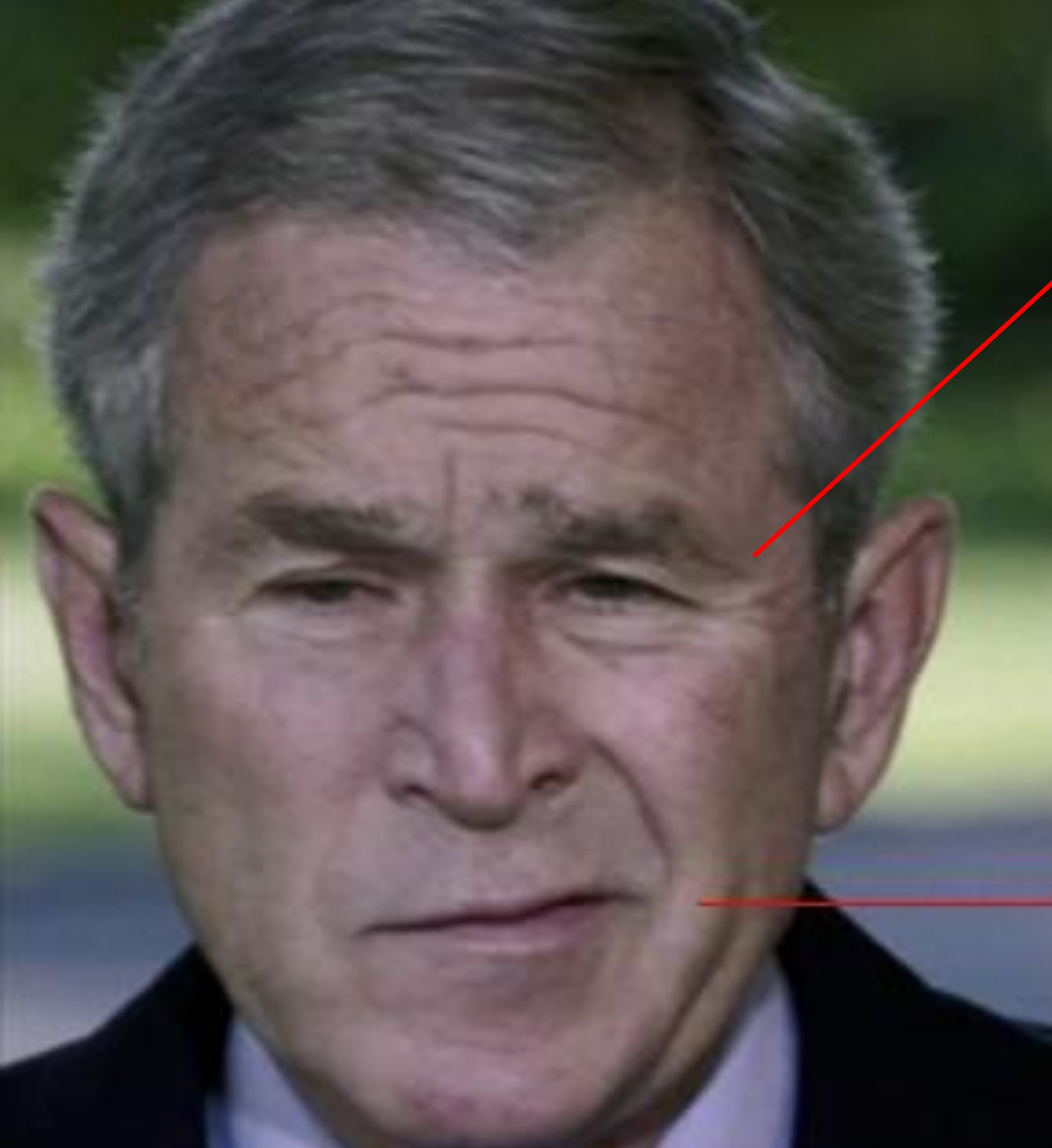
COSA SONO LE MICROESPRESSIONI FACCIALI



Paul Ekman

Sono espressioni minime e rapidissime del volto che esprimono le emozioni.

Se ne occupò sin dagli anni '60, P. Ekman: le espressioni facciali sono universali, uguali in tutto il mondo



**ESPRESSIONE ASIMMETRICA
AVVIENE SOLO IN UN LATO
DEL VISO**

DISPREZZO

**ANGOLO DELLA BOCCA TESO
VERSO L'ESTERNO E VERSO L'ALTO**

DISGUSTO

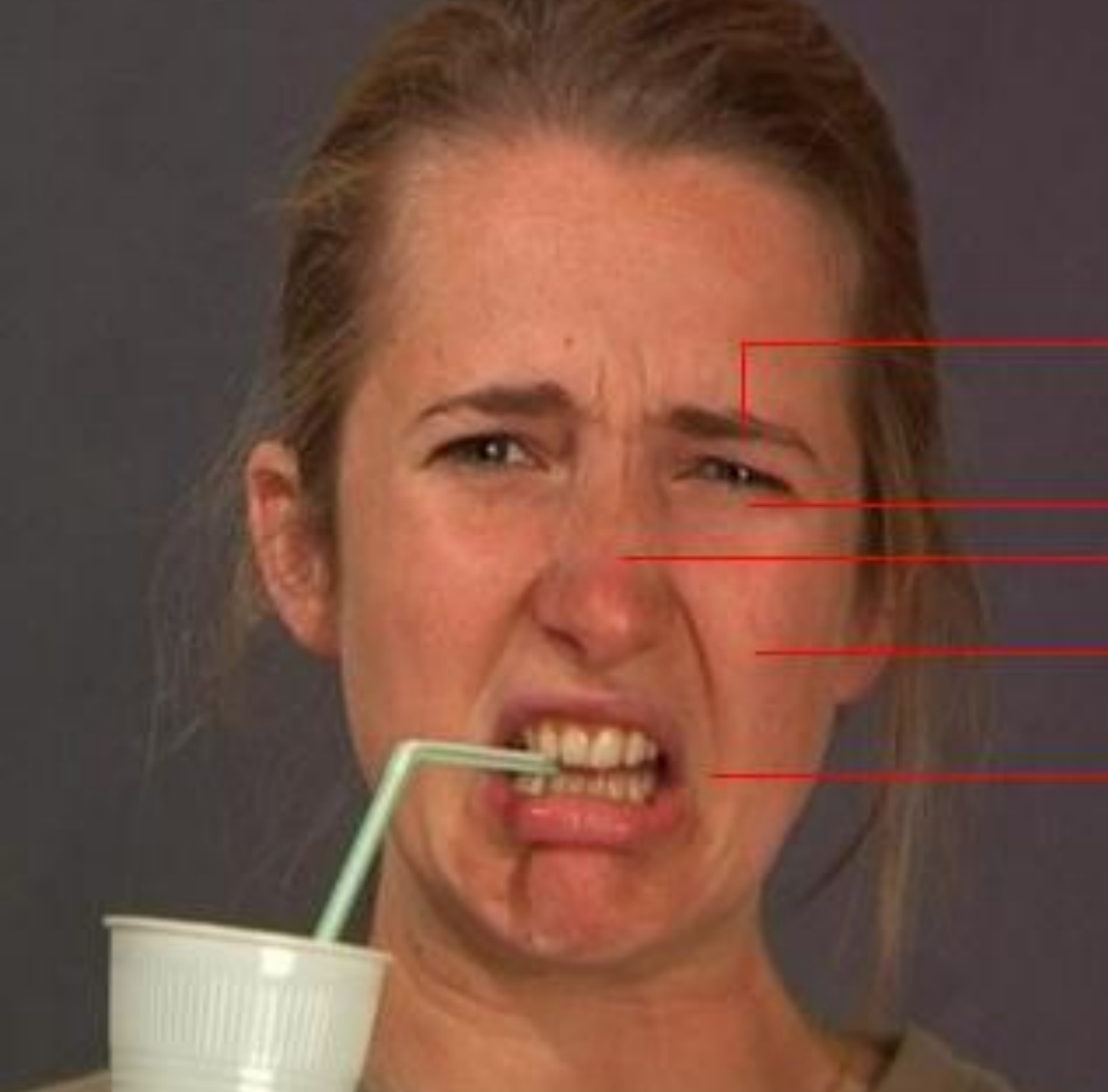
**PALPEBRE SUPERIORI E
SOPRACCIGLIA ABBASSATE**

PALPEBRE INFERIORI ALZATE

NASO ARRICCIATO

GUANCE ALZATE

LABBRO SUPERIORE ALZATO



PAURA

**SOPRACCIGLIA ALZATE
CHE TENDONO AD UNIRSI**

**PALPEBRA SUPERIORE ALZATA
PALPEBRA INFERIORE TESA**

**BOCCA APERTA E LABBRA
TESE VERSO L'ESTERNO**





**SOPRACCIGLIA ABBASSATE
E TENDONO AD UNIRSI AL CENTRO**

**TENSIONE NELLA PALPEBRA
SUPERIORE E INFERIORE**

LABBRA PRESSATE

RABBIA

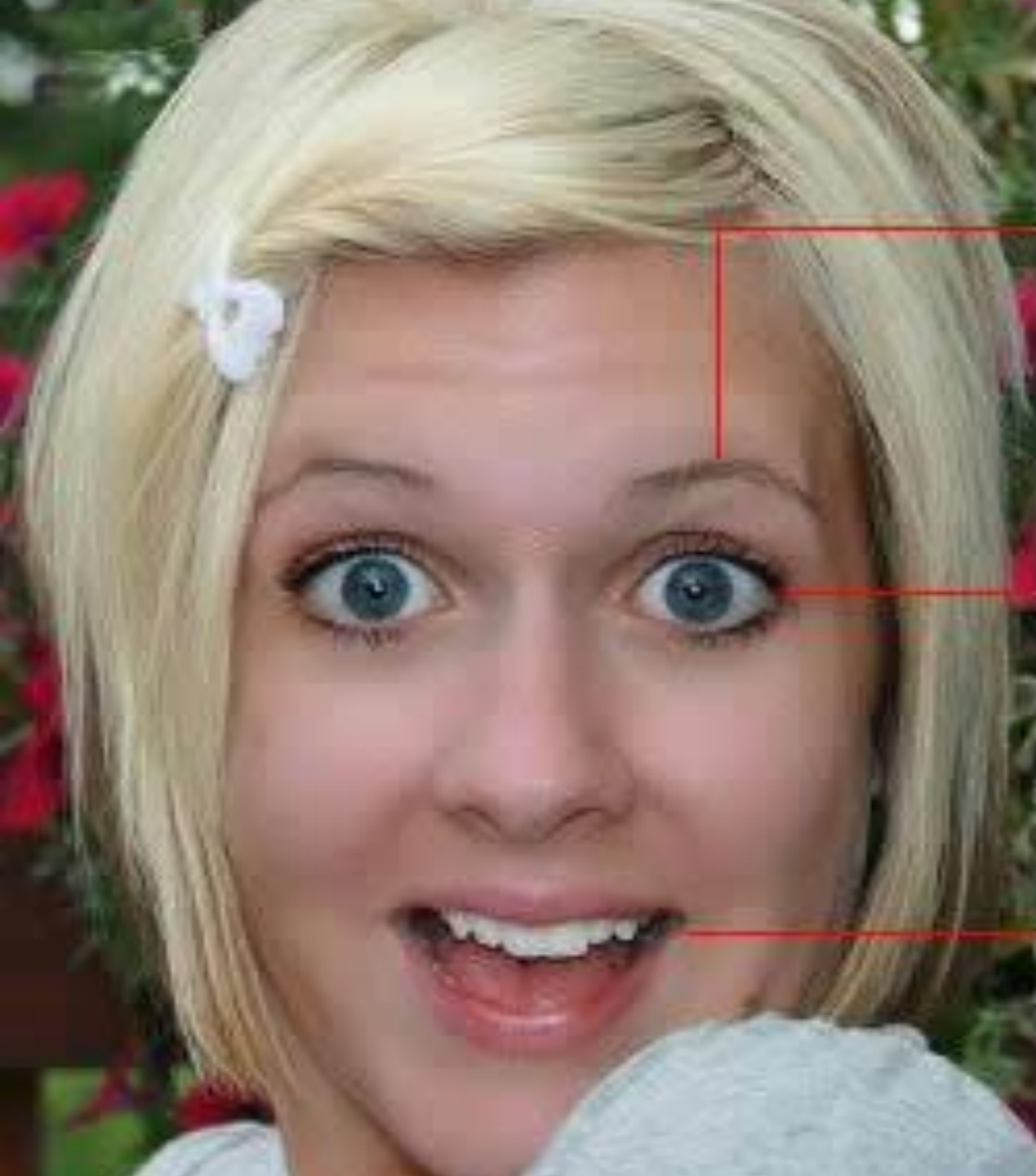
TRISTEZZA

ANGOLI INTERNI DELLE
SOPRACCIGLIA ALZATI

ANGOLI INTERNI DELLE
PALPEBRE SUPERIORI ALZATI

ANGOLI DELLA BOCCA
VERSO IL BASSO





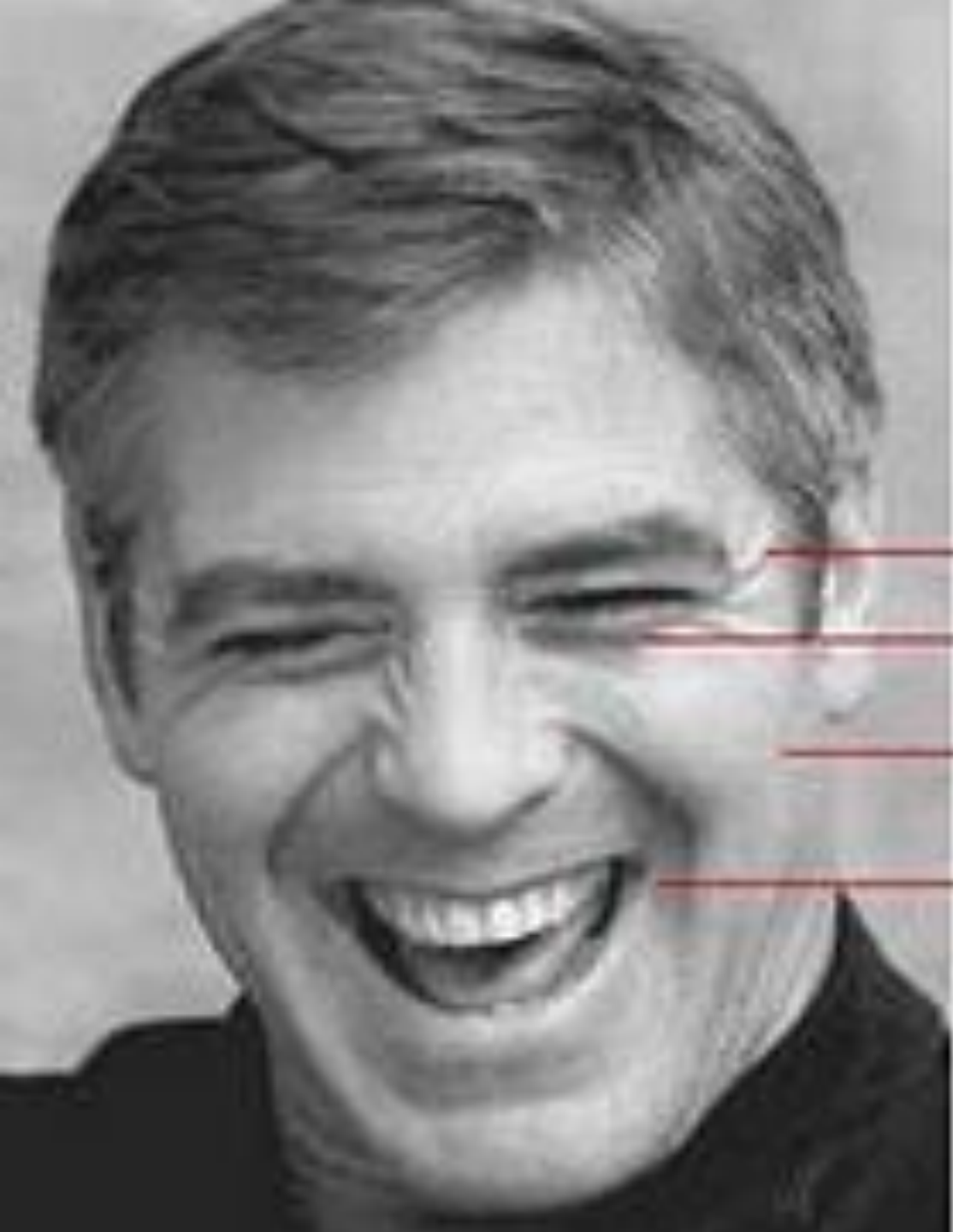
**SOPRACCIGLIA ALZATE
CURVATE VERSO L'ALTO**

OCCHI SPALANCATI

BOCCA APERTA

SORPRESA

GIOIA

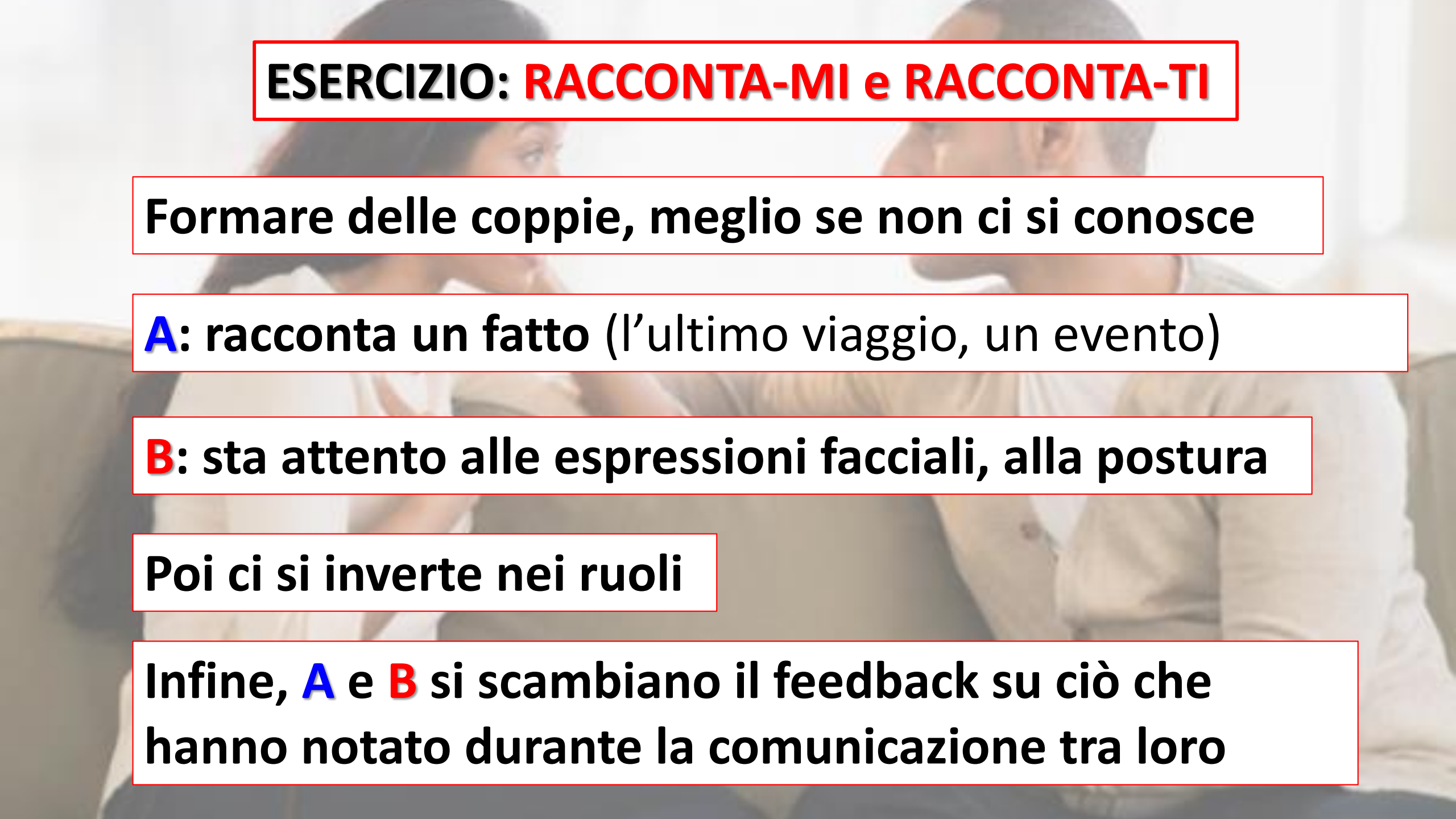


**RUGHE ATTORNO
AGLI OCCHI**

**PALPAEBRA INFERIORE
ALZATA**

GUANCE ALZATE

**ANGOLI DELLA BOCA TENDONO
ALL'ESTERNO E VERSO L'ALTO**



ESERCIZIO: RACCONTA-MI e RACCONTA-TI

Formare delle coppie, meglio se non ci si conosce

A: racconta un fatto (l'ultimo viaggio, un evento)

B: sta attento alle espressioni facciali, alla postura

Poi ci si inverte nei ruoli

Infine, A e B si scambiano il feedback su ciò che hanno notato durante la comunicazione tra loro

3. LA COMUNICAZIONE PARAVERBALE



- riguarda **il modo** in cui la comunicazione viene espressa, il modo in cui usiamo la **VOCE**:
- tono
- volume
- ritmo-velocità
- timbro della voce
- pause-silenzio

IL TONO: esprime apprezzamento, noia, emozioni in genere, serve a evidenziare cosa si dice

IL RITMO - LA VELOCITÀ: è il tempo. Serve a dare maggiore o minore incisività ai concetti esposti

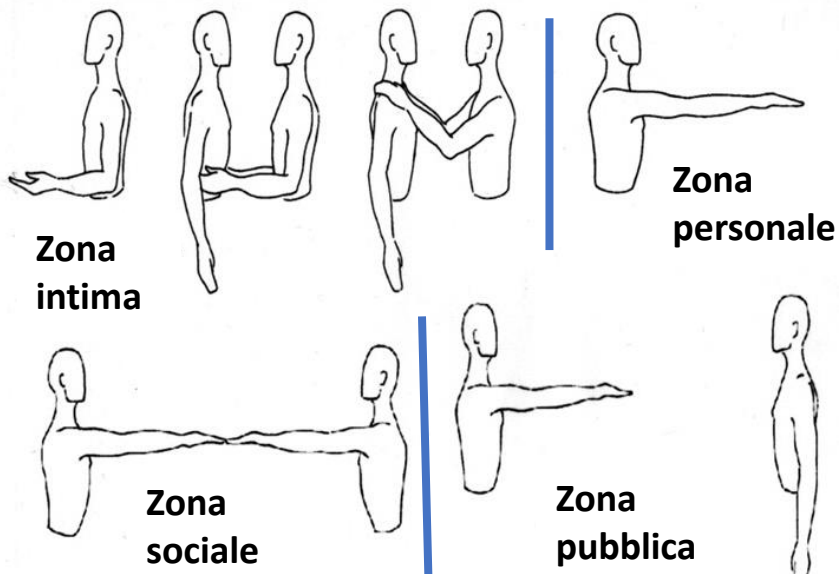
LE PAUSE- IL SILENZIO: servono a creare *suspense*, a sottolineare delle parole, a dar loro significato

IL TIMBRO: è unico per ognuno, indica il colore della voce, si definisce dolce, squillante, esile, caldo

IL VOLUME: è l'intensità della voce. Serve a sottolineare i concetti o a ridestare l'attenzione

RIEPILOGO

1. PROSSEMICA



2. MICROESPRESSIONI FACCIALI ED EMOZIONI



3. COMUNICAZIONE PARAVERBALE

PARA-VERBALE

38%

ESERCIZI PER CASA

1. Guardate le persone intorno a voi

- cercate di cogliere la prossemica,
- quindi, il tipo di relazione che c'è tra loro

2. Pensa al tuo paraverbale:

- hai da migliorare qualcosa?
- se è sì, in quale circostanza in particolare?



**"IL FALLIMENTO DI UNA
RELAZIONE È QUASI
SEMPRE UN FALLIMENTO
DI COMUNICAZIONE"**

Z. BAUMAN