



Magia mowy ciała

Poznaj kilka przydatnych trików, jak stać się mistrzem w komunikacja nie werbalnej.

Poznaj kilka przydatnych trików, jak stać się mistrzem w komunikacja nie werbalnej.



Gesty mówią więcej słowa. Osoby postrzegane za silne i pewne siebie osiągają sukcesy, cieszą się większymi zarobkami i mają pozytywne podejście do życia. Mowa ciała jest jedną z cegiełek budujących pewność siebie. Poznajcie kilka przydatnych trików, jak stać się mistrzem w tej sztuce.

Twoje ciało prawdę powie

Jak cię widzą tak cię piszą. I to w ciągu pierwszych kilku sekund konfrontacji. Komunikacja niewerbalna jest silną bronią, zarówno wtedy kiedy chcemy pokazać się od właściwej strony, jak i odczytując komunikaty wysyłane przez innych. Randka, negocjacje, rozmowa kwalifikacyjna – to najczęściej wymieniane sytuacje, w których mowa ciała ma kluczowe znaczenie i może zadecydować o pozytywnym przebiegu spotkania.

Jakie komunikaty najlepiej wysyłać?

Zdecydowanie najlepszym wyborem będzie siła i pewność siebie. Zwierzęta stojące w pojedynku o pozycję samca alfa starają się zająć jak największą przestrzeń. W podobny sposób dominację okazują również ludzie. Postawa w rozkroku, ułożenie dłoni na biodrach, uściśnięcie dłoni z przyłożeniem drugiej. To powszechnie znane sposoby. Dlaczego są tak skuteczne?

Testosteron i kortyzol

Te dwa hormony są odpowiedzialne za odpowiednio siłę i stres. W sytuacjach kryzysowych, trudnych chcemy by poziom testosteronu rósł, a kortyzolu spadał. Naukowcy dowiedli, że jednym z czynników oddziałujących na gospodarkę hormonalną jest postawa naszego ciała.

Ustawienie się „do walki” rzeczywiście przygotowuje nasz organizm do walki. Skulenie się natomiast, jest sygnałem do poddania się.

Wniosek: pewność siebie można w sobie wytworzyć

Przez przyjmowanie właściwej postawy na dwie minuty przed np. rozmową kwalifikacyjną znacząco wpłyniemy na naszą autoprezentację. Zamiast zgarbić się i skulić, spróbuj przechytryć samego siebie. Wyprostuj się i stań jak „pan na szczycie świata”, a gospodarka hormonalna posłucha tego polecenia. Wykonując tego typu „ćwiczenie” regularnie, nawet się nie obejrzysz, kiedy postawa siły przestanie być „małym oszustwem”, a stanie się naturalnym odruchem.

Dzielimy się wiedzą na www.cognity.pl

Autor: MUS

Licencja: [Creative Commons - użycie niekomercyjne](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)