

Язык уверенности

Подготовила:
Студентка 1 курса
ФП 18 группа
Шнайдер Анжела



Наше тело может порой рассказать о нас больше, чем мы этого хотели бы.

Язык тела способен выдать нашему собеседнику то, о чём мы думаем и чего боимся.

Во многих фирмах люди, нанимающие сотрудников на работу, обладают базовыми знаниями языка тела, и они прекрасно понимают, о чём сигнализирует та или иная поза соискателя на должность.



Физический контакт



У каждого была ситуация, когда приходилось выслушивать приятные и неприятные события в жизни коллеги или друга.

И вам не оставалось ничего другого, как, радуясь или успокаивая, похлопывать его по спине.

Не бойтесь! Это еще не устаревший способ. Этим движением вы проявляете своё уважение и понимание.

Положение рук



Руки в положении «крест-на-крест». Данная поза оказывает негативное влияние на вашего собеседника.

Наверняка, все вы видели охранников ночных заведений и обращали внимание на положение их рук?

Они всегда скрещены. Этой позой они отталкивают и показывают свое хладнокровие. Нужно ли вам это? Ответ прост – нет!

Не принимайте грубых поз, ведите себя открыто и искренне. Старайтесь держать руки свободными.

Улыбка

Если человек улыбается, значит, он не просто счастлив и доволен, но и уверен в себе.

Его улыбка сигнализирует о том, что он не боится окружающего мира и чувствует себя полностью комфортно.

Такие люди неизменно вызывают симпатию окружающих.

Если у вас хорошее настроение – не стоит его скрывать!

Можно поделиться им со своим собеседником или просто проходящим мимо людям.

К тому же, она подчеркнет вашу уверенность в себе.



Внешний вид

Много о человеке говорит его внешний вид.

Хорошая прическа, аккуратные, чистые руки и ухоженные руки – скажут за вас всё, а аромат духов подчеркнет вашу личность.

Делайте так, чтобы ваша внешность работала на вас.



Рукопожатие



Существует множество видов рукопожатия, все они довольно разные.

Нужно знать как, где и с кем уместно их применять.

Незнакомому вам человеку следует пожимать руку твердо и уверенно, но не переусердствуйте.

Другу же можно пожать двумя руками, держа одну на его локте.

В дружеском коллективе можно добавить энтузиазма.

Главное правило – не сдавливать руку и не держать её слишком долго.

Походка



Походка – это его главный показатель.

Если вы хотите выглядеть уверенным, целеустремленным, то следует ходить большими, широкими шагами.

Это подчеркнет ваше внутреннее спокойствие и уверенность, что не маловажно.

Осанка



Правильная осанка для человека очень важна. Ровная спина – главный показатель уверенных людей.

Разверните плечи немного назад, когда ходите и сидите. Это придаст вам солидности.

Даже расслабляясь в дружеской компании, не стоит забывать об этом. Полученный результат вас приятно удивит.

Взгляд

Во взгляде любого человека можно прочесть многое. Глаза выдают нас. Поэтому, даже идя по улице, следует приподнять голову (подбородок) и направлять свой взгляд вперед. А не опускать его и смотреть себе под ноги, давая другим понять, что не хотите с ними общаться или, еще хуже, что вы прячете от них свои глаза. Поэтому всегда следует держать подбородок приподнятым, а глаза направлять вперед.

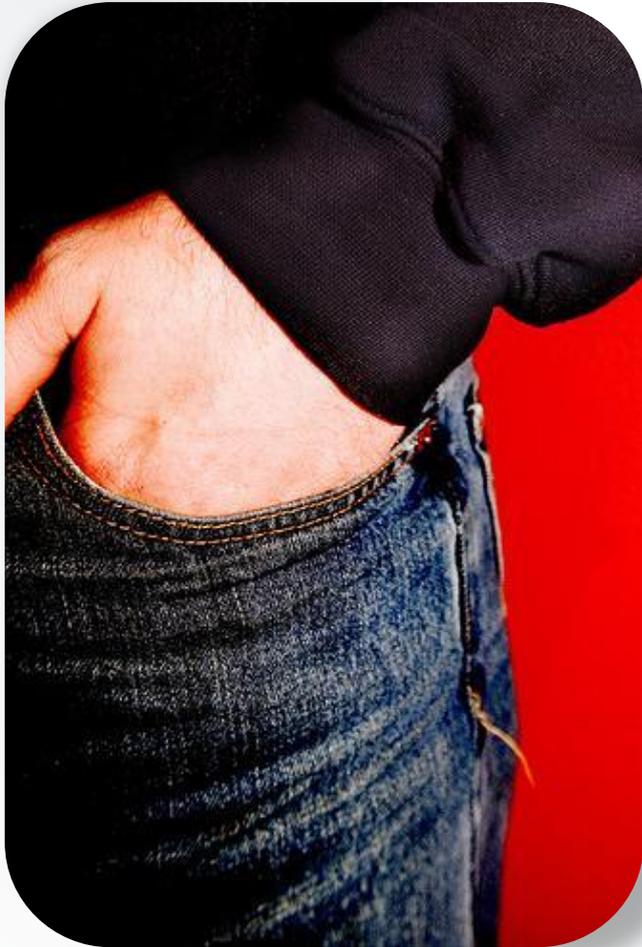


Спокойствие

Запомните, спокойствие – главное правило для вас. Собеседнику на много приятнее находиться с человеком спокойным, внимательным и уверенным. Наша неусидчивость, раздражительность, дергание ногой, говорят о нашем беспокойстве, напряженности и неуверенности в данный момент. Даже если вы решили поддержать разговор жестами – делайте это спокойно, всегда следите за своей жестикуляцией. Старайтесь держать всегда себя под контролем.



Руки в карманах



Обратите внимание, что многие люди кладут руки в карманы брюк, что говорит об их неуверенности в себе. И вообще, это не красиво по отношению к окружающим вас людям. Это показатель вашего неуважения к собеседнику. Старайтесь всегда держать руки свободными.

**Спасибо
за внимание!**