

Působivé jednání



Někdy se v životě dostáváme do situací, ve kterých je dobré vzbudit pozitivní první dojem. Vždyť první setkání je tím nejdůležitějším bodem pro naše budoucí jednání, partnerské či přátelské vztahy. Určitě je dobré při takových setkáních sázet na přirozenost, můžete si však pomoci a zapůsobit na druhého pozitivním dojmem. Chce to jen znát pár jednoduchých pouček.

Kontrolujte své držení těla

Držení těla obvykle vypovídá o sebevědomí a současném psychickém stavu každého jedince. Člověk, který chodí rovně, nehrbí se a nehledí do země, je pravděpodobně vyrovnaný a sebevědomý (jedinec). Lidé, kteří chodí shrbení nebo nerovnoměrně nahnutí, mají obvykle psychické potíže nebo nízké sebevědomí. Nezapomeňte se tedy při kontaktu s lidmi narovnat a hledět jim přímo do očí. Jakékoliv hrbení při jednání vám na působivosti nepřidá.

Dodržujte osobní prostor

To jsme jistě zažili všichni, porušování osobního prostoru je jedním z nejnepříjemnějších gest, které můžete udělat. Obvykle byste měli dodržovat vzdálenost mezi vámi a druhým člověkem 75 cm. Zajímavé je, že například Američané nebo Australané jsou zvyklí na vzdálenost větší (přes 1 metr), naopak asijské národy mají odstup mnohem menší.

Dívejte se lidem do očí

Přímý pohled vám při komunikaci zajistí mnoho výhod. Přirozený zrakový kontakt bývá přerušován po 3-4 sekundách krátkým pohledem směrem dolů. Jiný směr již působí znepokojivě, dokonce podle některých odborníků pohled vlevo značí neupřímnost či zatajování určitých informací. Nesnažte se také lidem intenzivně dívat do očí, tím druhého znejistíte.

Podávejte ruku sebevědomě

Sama si pamatuji, jak mě v tomto ohledu rodiče poučovali. Pevný, suchý a teplý stisk je tou nejlepší vizitkou. Značí vyrovnanost a sebevědomí. Nejhorší variantou je leklý, vlhký a studený stisk, takzvaná leklá ryba. Tento stisk většinou značí nervozitu či obavy. Se stiskem ruky to však zároveň nepřehánějte, přehnaně silný stisk značí kompenzaci nízkého sebevědomí. Rovněž délka stisku je hodnotícím kritériem působivého dojmu. Stisk by měl trvat 2-5 vteřin, při kontaktu s Američanem počítejte s delším stiskem.

Přirozeně se usmívejte

Nezapomeňte se při setkáních usmívat, nikoliv však křečovitě. Příjemný úsměv vám vždy zajistí takzvané prolomení ledu. Úsměv má jediné úskalí, a to jsou čisté zuby. Pokud jdete na schůzku po jídle, vždy si překontrolujte čistotu zubů a také pach ze svých úst.

Hlídejte svá gesta

Naše gesta většinou vypovídají o našem temperamentu. Lidé klidnější povahy mají gesta minimální nebo žádná, naopak lidé extrovertní a temperamentní používají gesta až přehnaná. Na vaší první schůzce byste měli používat gesta přiměřená, nadměrná gestikulace může být pro druhého nepříjemná.

Věnujte čas i rozloučení

Rozloučení nám většinou zůstává jako poslední vzpomínka na naše setkání. Proto i závěrečný „obrázek“ by měl vypadat příjemně. Nezapomeňte se tedy pořádně rozloučit, podat ruku a poděkovat za setkání. Neuhýbejte pohledem, usmějte se a nebudte při loučení „napůl na odchodu“.

Přečtěte si také:

[Jak na pocit viny](#)



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)