

Ak si želaš úspech v zamestnaní, mal by si sa kriticky pozrieť na vlastné signály tela. Základné pravidlo znie: pri rozhovore sa obracaj k partnerovi celým telom. Ak kráčaš vzpriamene a dýchaš voľnejšie, vyžaruje z Teba sebavedomie. Vzpriamené držanie tela však bude presvedčivé iba vtedy, ak ho sprevádzajú uvoľnené pohyby. Postoj pripomínajúci prehltnuté pravítko pôsobí kŕčovito a neprirodzene. Ak sa partnerovi pozeráš pokojne do očí, vzbudzuješ dôveru. Ak pohľad odvraciaš, pôsobíš nasmelo. Môžeš tiež vyvolať dojem, že chceš čosi skrývať.

Šesť tajomstiev príťažlivej reči tela:

Tvár: Prejav sa výrazom tváre, úsmev nech sa stane súčasťou Tvojho stáleho repertoáru! Nezabúdaj ukázať zuby!

Gestá: Buď výrazný, ale nepreháňaj to! Prsty maj pri gestikulácii spolu, ruky pod úroveň brady a pozor na prekríženie rúk, či členkov!

Pohyby hlavou: Pri reči používaj trojité prikývnutie a pri počúvaní nakloň hlavu nabok! Bradu drž vždy zdvihnutú!

Očný kontakt: Venuj druhému toľko pohľadov, koľko je mu príjemné! Maj na pamäti, že tí čo sa dívajú do očí, pôsobia dôveryhodnejšie ako tí, čo klopia zrak!

Držanie tela: Pri počúvaní sa nakloň dopredu, pri reči stoj vzpriamene!

Teritórium: Postav sa do takej blízkosti, aká Ti je príjemná! Ak sa druhí odtiahnu, zachovaj odstup!



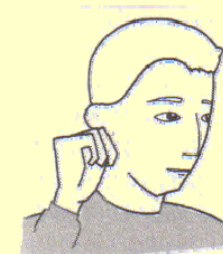
**INFORMAČNÉ CENTRUM
MLADÝCH**
Tajovského 30

975 90 Banská Bystrica

e-mail: bb@icm.sk; web: www.icm.sk

Vydalo Informačné centrum mladých Banská Bystrica
s finančnou podporou MŠVVaŠ SR

NEPREDAJNÉ



**Neverbálna
komunikácia**

**INFORMAČNÉ
CENTRUM MLADÝCH
BANSKÁ BYSTRICA**

Čo je neverbálna komunikácia?

Neverbálna komunikácia je sprostredkovanie informácií druhému človeku mimoslovné. Teda určite nie hovoreným slovom, ani písaným textom. Slová sa používajú predovšetkým na sprostredkovanie informácií, kým reč tela sa využíva na vyjadrenie medziľudských postojov a v niektorých prípadoch sa používa ako náhrada hovorenej reči.

Napríklad: žena dokáže muža „zabiť pohľadom“, tlmočí mu svoj postoj a ani neotvorí ústa.

Reč tela je vonkajším odrazom emocionálneho stavu osoby. Väčšina ľudí si takmer vôbec neuvedomuje signály svojho tela a ich význam.



Neverbálna komunikácia sa prejavuje v jedenástich rôznych, no navzájom sa prelínajúcich, oblastiach ľudského bytia:

- **Mimika** - výraz tváre
- **Proxemika** - odd'alovanie a priblíženie
- **Haptika** - dotyky
- **Posturika** – postoj tela
- **Kinezika** - pohyby
- **Gestá**
- **Pohl'ad** - reč očí
- **Paralingvistika** - práca s hlasom
- **Úprava zovňajšku**
- **Vôňa**
- **Kolorika** - farby



Ako úspešne zvládnuť pohovor?

Každý zamestnávateľ má právo chcieť toho najkvalitnejšieho kandidáta. **Ak sa uchádzaš o nové pracovné miesto, musíš presne vedieť, prečo si práve Ty ten najlepší. Musíš vedieť, aké výhody pre svojho nového zamestnávateľa prinášaš, v čom si dobrý, aké sú Tvoje silné a slabé stránky.** Vo svoj prospech môžeš výborne využiť aj neverbálnu komunikáciu:

- Zvoľ odev, hodiaci sa pre pozíciu, o ktorú sa uchádzaš a v ktorom sa zároveň dobre cítiš!
- V rokovacej miestnosti sa posad' (ak je to možné) po pravej ruke osoby, s ktorou budeš hovoriť, nie oproti!
- Usmievaj sa prirodzeným spôsobom!
- Neschovávaj ruky pod stôl, na ruky by Ti malo byť vidieť!
- Pri rozhovore si nesiahaj na tvár, ani iné časti tela!
- Nehraj sa s odevom, šperkmi, ani s dokumentmi a ceruzkou na stole!
- Pozorne počúvaj!
- Udržuj očný kontakt!