

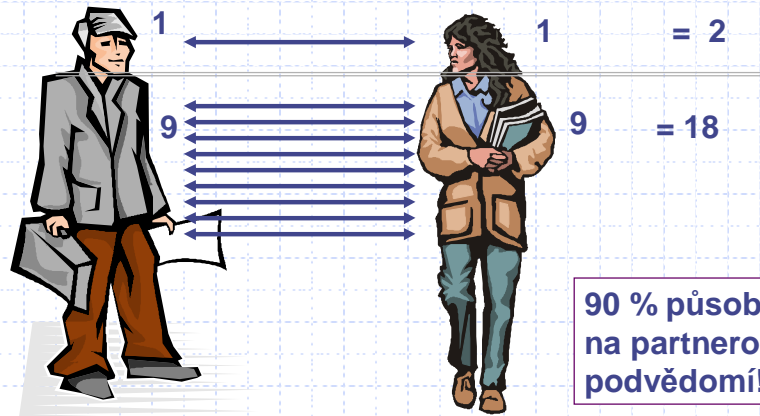
Řeč těla a neverbální komunikace

- ◆ I když nemluvíme, vysíláme do svého okolí dobře čitelné signály.
- ◆ Některá sdělení zprostředkovaná mluvou těla a jinými neverbálními signály si ani neuvědomujeme.
- ◆ Chceme-li zlepšit svoje komunikační dovednosti, měli bychom si některé zásady neverbální komunikace uvědomit.

Rovina vztahu a rovina obsahu



Cíl - logika



VÝZNAM ŘEČI TĚLA

- ◆ Přibližně 60 až 70 % naší komunikace probíhá pomocí řeči těla.
 - ◆ Tón hlasu asi 20 až 30 %
 - ◆ Obsah sdělení působí na partnera asi jen 10 procent.
-
- ◆ **oči, předávají do mozku asi 85% informací.**
 - ◆ Asi 10% jde přes uši a
 - ◆ zbývajících 5% informací dostáváme ostatními smysly.

Problémem je,

**že mnoho energie věnujeme výběru slov,
zatímco řeči našeho těla věnujeme pozornosti málo.**

- ◆ Řeč našeho těla sdělí, co opravdu cítíme.
- ◆ Pokud budou naše slova a řeč našeho těla v souladu, podpoří řeč těla verbální sdělení.
- ◆ Ale pokud tomu tak nebude, může řeč našeho těla sdělení dokonce popřít a **výsledkem bude, že našim slovům nikdo nebude věřit, protože lidé věří spíše tomu, co vidí, než tomu, co slyší.**

Řeč těla se skládá z pěti základních kategorií:

- A. Držení těla
- B. Gestikulace
- C. Výrazu obličeje
- D. Výrazu očí
- E. Fyzického odstupu.

Tón hlasu

- ◆ Pokud bude tón našeho hlasu příliš slabý a váhavý, budou si ostatní myslet, že jsme nervózní.
- ◆ Pokud budeme příliš hluční, budeme mluvit příliš rychle a budeme sekát slova, budeme vypadat netrpěliví.
- ◆ Pomalý, monotónní hlas může nudit.
- ◆ Vysoký, rychlý způsob mluvení, přerývaný a trhavý, může vyznít nervózně.
- ◆ ...

Různé signály dohromady mohou o někom hodně prozradit.

Pokud se tato osoba dívá stále jinam, její hlas se vytrácí, zkříží nohy a tře si je o sebe, můžeme z toho vyvodit, že se necítí dobře.

Pozitivní signály:

- ◆ Zářivý úsměv
- ◆ Dívat se se zájmem
- ◆ Příjemný kontakt očí
- ◆ Hlas dostatečně silný, variabilní co se týče tempa řeči a výšky tónu
- ◆ Otevřené chování
- ◆ Ruce a paže podtrhují sdělení

Negativní signály:

podřízené

- ◆ Chvějící se hlas
- ◆ Mluvit pomalu
- ◆ Ustaraný výraz
- ◆ Dívat se jinam
- ◆ Defenzivní chování
- ◆ Přehnaně velký odstup

nadřazené

- ◆ Hlučný hlas
- ◆ Mluvit rychle
- ◆ Přehnaně expresivní
- ◆ Příliš mnoho kontaktu očí (pistolnický)
- ◆ Ukazování prstem
- ◆ Vniknutí do osobního teritoria