

Советы выступающему по невербальному поведению

Визуальный контакт:

- Смотрите прямо на собеседника, не смотрите в пол или потолок
- Бегающий взгляд производит неприятное впечатление
- В большой аудитории смотрите «поверх голов»

Поза:

- Не сутультесь, держитесь прямо – это свойственно уверенным людям
- Не поддерживайте голову руками
- Располагайтесь в открытой позе на социальной дистанции

Жесты:

- Жестикуляция придает речи большую выразительность
- Основное правило – чувство меры

Выражение лица:

- Должно соответствовать тому, что вы говорите
- Лишь искренняя улыбка красива

Интонация:

- Уверенный в себе человек говорит уверенным голосом
- Охватывайте голосом всю аудиторию
- Не говорите слишком громко и резко – это пугает
- Не говорите слишком монотонно – это усыпляет
- Не произносите неоконченных фраз

Темп речи:

- Слишком медленно говорят тугодумы
- Слишком быстро говорят легкомысленные болтуны
- Старайтесь говорить с той же громкостью и скоростью, что и ваш собеседник
- Меняйте темп речи в ходе общения

Интерпретация жестов собеседника

Жесты, выражающие агрессивность:

- Тесно сплетенные пальцы рук
- Сжатый кулак
- «Указующий перст»
- Поза на стуле «верхом»

Жесты, выражающие уверенность:

- Кисти рук соединены кончиками пальцев, ладони не соприкасаются
- Кисти рук сцеплены сзади, подбородок высоко поднят

Жесты несогласия:

- Боковой взгляд (взгляд отводится и возвращается вновь)
- Ноги и ступни у собеседника направлены к выходу
- Прикосновение к носу или легкое потирание его

Жесты неуверенности, раздражения:

- Откашливание
- Свист
- Ерзанье в кресле

- Руки у рта в момент произнесения речи

Жесты разочарования:

- Почесывание затылка
- Ослабление воротничка
- Удары ногой (по воздуху, по предметам)

Жесты оценки:

- Рука у щеки
- Наклоненная голова
- Почесывание подбородка
- Почесывание пальцем спинки носа
- Манипуляции с очками (другими предметами)

Жесты и позы, означающие готовность к действию:

- Корпус вперед, руки на бедрах
- Собеседник сидит на кончике стула

Жесты, выявляющие самооценку:

- Грудь вперед (при высокой самооценке)
- Опущенные плечи (низкая самооценка)

Жесты, затрудняющие общение:

- Скрещенные на груди руки
- Скрещенные ноги и руки («замки») у сидящего человека

При интерпретации жестов собеседника необходимо учитывать:

- физическое состояние собеседника (возможно у него плохое самочувствие);
- внешние условия (холодно или жарко в помещении и т.п.);
- состояние самого интерпретатора (у Вас приподнятое или, наоборот, подавленное настроение);
- все жесты интерпретируются в совокупности (нельзя по одному жесту говорить о намерениях или состоянии человека).