

Comunicazione non verbale

Quanto è importante?

IL TUO CORPO E I TUOI GESTI PARLANO PIÙ DI MILLE PAROLE!

La tua comunicazione in maggior percentuale è "non verbale".

Continuamente comunichi senza dover parlare e lo stesso fanno anche le altre persone. Se Capisci questa comunicazione, che è puramente corporea, imparerai a conoscere la tua personalità e quella dei tuoi clienti.

ESPRESSIONE CON MANI E BRACCIA

Le mani ti smascherano! Vediamo i gesti più tipici che facciamo con le mani e analizziamone il significato:

- Le mani con i pugni chiusi riflettono rabbia e collera.
- Le mani aperte e sciolte esprimono sincerità e franchezza.
- Le mani ferme o immobili rappresentano la paura e la repressione.
- Mani con i palmi rivolti verso l'alto, chiedono scusa o perdono.
- Collegare le dita mostra autorità.
- Colpire leggermente le dita delle mani evidenzia impazienza.
- Sfregarsi le mani riflette il desiderio che qualcosa finisca.
- Le mani sui fianchi mostrano predisposizione a qualcosa. Mostrano anche che si sta prestando attenzione.

- Le mani dentro le tasche hanno vari significati, ma come regola generale esprimono Indifferenza o menzogna. È un gesto tipico che si compie quando non si vuole partecipare a una conversazione.
- Le mani sulla schiena riflettono preoccupazione o impazienza.

Se le mani toccano in modo diverso parti del viso e del collo hanno un significato:

- Toccarsi il viso dimostra che stai per prendere una decisione.
- Toccare l'orecchio o l'udito evidenzia una scarsa predisposizione all'ascolto. È un gesto che cerca di bloccare le parole dell'altra persona.
- Sfregare un occhio riflette dubbio.
- Toccarsi leggermente il naso esprime antipatia per qualcosa.
- Grattarsi il naso mostra mancanza di interesse.
- Raddrizzare i capelli mostra debolezza e insicurezza.
- Afferrare i capelli e giocare con le mani mostra noia.
- Anche appoggiare la testa sulle mani esprime noia.
- Tenere le mani dietro la testa è un atteggiamento dominante, superiore.
- Passare le mani sulla parte posteriore del collo con un movimento verso il basso significa che ti senti a disagio e vuoi nascondere il malessere.
- Mani o dita sulla guancia esprimono che la persona sta valutando qualcosa.
- Coprirsi la bocca con la mano è un segno che la persona sta mentendo.
- Un dito della mano in bocca significa che non hai la possibilità di esprimere un'opinione e vorresti farlo.
- Afferrare il mento con la mano significa essere penserosi.

Ci sono altri gesti e abitudini con le mani che hanno un significato

- Mordere le unghie riflette insicurezza e nervosismo. È un gesto molto comune.
- Puntare il dito contro qualcuno significa incolpare, forzare in modo subliminale un'altra persona e invadere il suo spazio.
- Giocare con oggetti come una penna significa nervosismo.

Per quanto riguarda le strette di mani è necessario differenziare:

- Dominante: offrire la mano con il palmo rivolto verso il basso riflette dominanza.
- Sottomesso: offrire la mano con il palmo leggermente inclinato verso l'alto è perché c'è inferiorità ed è un modo per dare autorità all'altra persona.
- Quando entrambi i palmi sono in posizione verticale: è normale in persone dello stesso status sociale.
- Doppio: quando una mano è tesa per stringere e con l'altra si stringono entrambe le mani, si genera una sensazione di calore, comfort e fiducia.

Anche i movimenti delle braccia esprimono emozioni nelle persone

Espressioni più utilizzate con le braccia

- Le braccia incrociate danno luogo a una posizione difensiva. Questa posizione non è di una persona ricettiva.
- Le braccia incrociate con i pugni chiusi rinforzano e duplicano tutto quello espresso dalle braccia incrociate, poiché trasmettono una maggiore posizione difensiva e ostile.
- Le braccia incrociate con le dita rivolte verso l'alto rivelano sicurezza e superiorità rispetto agli altri.
- Le braccia incrociate che stringono le proprie braccia sono un sintomo di restrizione e voler fermare o evitare qualcosa.
- Afferrarsi le braccia con un auto-abbraccio è un tentativo tranquillante dei sentimenti di insicurezza o infelicità.
- Braccia dietro il corpo con mani incrociate dimostrano fiducia e autorità.

L'importanza dell'espressione corporale con gambe e piedi

Anche le gambe e i piedi hanno un messaggio molto importante e proiettano informazioni davvero preziose. Le gambe sono una delle parti del linguaggio del corpo che più dicono di una persona. Le loro diverse posizioni e movimenti tradiscono sensazioni e sentimenti.

- Stare seduti con le gambe divaricate dimostra sicurezza e indica anche il controllo della situazione.
- Stare seduti con le gambe unite, si dimostra formalità neutralità e inibizione.
- In caso di sedersi e accavallare le gambe è un'azione protettiva. Questa posizione è molto comune in qualcuno che non si alzerà subito. Inoltre, è una posizione molto femminile dovuta alla forma del bacino che ha la donna.

- Il movimento compulsivo di una gamba è un sintomo di nervosismo, impazienza o noia.
- Sedersi ed esercitare una forte stretta con le mani sulle gambe, appoggiandosi sopra le ginocchia, significa che sei sul punto di andare via, di considerare qualcosa finito.

Anche la postura dei piedi rivelano informazioni riguardo alle persone

- Stare in piedi o sedersi con i piedi paralleli significa attenzione e disponibilità.
- Stare in piedi con i piedi verso l'esterno rappresenta la sicurezza. Se, al contrario, i piedi sono verso l'interno, rappresentano insicurezza.
- Stare in piedi e incrociare i piedi è una posizione di difesa e di protezione.
- Appoggiarsi sul tallone mostra che sei in una situazione di disagio e se inoltre ondeggi stai mostrando impazienza.
- Muovere rapidamente un piede in modo compulsivo significa nervosismo.
- Nella postura in cui un piede è in avanti indica il desiderio di dirigersi da qualche parte.
- In caso di conversazione con più persone il piede in avanti di solito indica la persona con la maggiore affinità, se non indichi nessuno, significa che non c'è interesse nella conversazione.
- Se i piedi cambiano direzione, significa che c'è interesse per qualcosa. Esempio: se giri i piedi e il resto del corpo per rivolgerti a qualcun altro dimostri più interesse, di quello dimostrato se semplicemente giri solo i piedi.
- Camminare saltellando con i piedi mostra possibilità ed entusiasmo.

ESPRESSIONE CORPORALE CON BOCCA, SGUARDO E TESTA

Attraverso la bocca si possono esprimere diverse sensazioni e le più comuni sono:

- Un viso con la bocca aperta esprime sorpresa.
- Una bocca chiusa, senza tensione, significa disponibilità.
- Labbra strette, lasciano spazio a disponibilità.
- Mordersi le labbra può esprimere nervosismo, timidezza, paura o rabbia.
- Il labbro superiore sollevato (increspato) disprezzo.
- Il labbro inferiore rialzato fa sorgere dubbi.
- Il labbro superiore sul labbro inferiore o viceversa significa delusione.
- Mettere la punta della lingua sul labbro superiore è un sintomo di concentrazione.
- Sorridere mostrando i denti o se gli angoli delle labbra si sollevano e si vedono le rughe delle palpebre dimostra sincerità, fiducia e gioia.
- Sorridere leggermente mostra insicurezza, dubbio e mancanza di fiducia.
- Un ampio sorriso con una risata esprime divertimento.
- Se sorridiamo allo stesso modo, ma gli angoli della bocca non si alzano e le palpebre non si raggrinziscono stai forzando un sorriso e esprimendo falsità, cioè un falso sorriso.
- Se l'angolo sinistro della bocca è inferiore a quello destro e le palpebre si contraggono o rimangono immobili si dimostra disprezzo.

● Lo sguardo può dire molto

Con esso, vengono mostrati fiducia, controllo, interesse e attenzione a seconda del numero di volte che si guardi. Esistono diversi tipi di sentimenti che si esprimono con lo sguardo.

- Quando gli occhi mostrano una muscolatura rilassata, che mantiene le caratteristiche smorzate e raffinate danno origine all'espressione di uno sguardo sottomesso.
- La persona che presta attenzione con gli occhi ma inclina un po' lo sguardo, sta mostrando la sua insicurezza.
- Occhi spalancati e penetranti, mostrano attenzione.
- Le pupille dilatate mostrano attrazione o interesse per cui quando qualcuno ti guarda e le sue pupille si dilatano è un segno di simpatia.
- La contrazione della pupilla può significare bugie o rabbia.
- Quando qualcuno è felice, il suo sguardo riflette un bagliore speciale e allo stesso tempo si formano delle rughe attorno ai suoi occhi.
- Uno sguardo triste è uno sguardo facile da riconoscere, è molto attiva e gli occhi sono inumiditi.
- La rabbia si mostra con un caratteristico sguardo dalle sopracciglia incurvate, espressione molto seria e penetrante e allo stesso tempo si tiene la fronte aggrottata. A seconda di come è la rabbia lo sguardo sarà più esagerato o meno.
- Quando una persona sbatte le palpebre molto, è un segno di nervosismo e irrequietezza, se sbatte le palpebre meno significa che lo stato è di maggiore tranquillità.

Lo sguardo può dire molto. Come succede con altre parti del corpo, l'espressione corporale viene eseguita anche con la testa.

- La testa alta significa ascoltare attentamente con una mente aperta e senza pregiudizi.
- Abbassare la testa mentre si esegue un'attività è un segno di perdita, sconfitta o vergogna.
- La testa inclinata verso il basso, verso una persona è un segno di critica, rimprovero o disapprovazione, da una posizione di autorità.
- Se qualcuno abbassa la testa quando riceve un complimento è un segno di timidezza, se lo fa quando spiega qualcosa, denota insicurezza.
- La testa inclinata su un lato è un segno di interesse e / o vulnerabilità che a sua volta porta alla fiducia.
- Chinare la testa con un sorriso significa essere benvenuto.
- Se la persona diminuisce l'inclinazione della testa, indica un motivo per nascondere qualcosa.
- Annuire significa essere d'accordo.
- Annuire con pochi movimenti rapidi implica nervosismo.
- Movimenti da un lato all'altro, negoziazione.
- Scuotere la testa indica disaccordo, ma può anche essere un segno di sentimenti di incredulità, frustrazione o disperazione.

CARATTERE SECONDO IL LINGUAGGIO CORPORALE

Definizione di carattere: quando parliamo del carattere di una persona ci riferiamo alla loro personalità, l'insieme di qualità psichiche e affettive che condizionano il loro comportamento. Il carattere si forma lungo tutto l'arco della vita, essendo influenzato dall'ambiente sociale, familiare, culturale, educativo e di amicizie, ecc.

Come riconoscere il carattere secondo il linguaggio del corpo?

Ogni persona ha un carattere diverso. Questo può essere riconosciuto secondo il linguaggio del corpo che trasmette. Descriviamo di seguito il carattere secondo gesti posture, ecc.

Fiducia in se stessi: quando ci troviamo di fronte a una persona che ha fiducia in se stessa, questo si rifletterà nei tuoi atteggiamenti.

È così, che queste persone mentre parlano, manterranno in modo intermittente un contatto con gli occhi.

Mantengono anche una distanza di sicurezza e la postura del loro corpo riflette rilassamento.

Sia le gambe che le braccia saranno in una posizione leggermente aperta, ciò non solo ci mostrerà fiducia ma anche apertura. I loro gesti saranno discreti e trasmetteranno tranquillità.

Sottomissione: Le persone sottomesse sono le più facili da individuare. Ci trasmetteranno la loro insicurezza sin dall'inizio. Si sederanno sul bordo della sedia e stabiliranno poco contatto visivo. La risata nervosa apparirà frequentemente ed anche l'accettazione quasi indiscutibile di tutto ciò che dicono gli altri. Quando parlano, copriranno parzialmente parte della bocca e del viso.

Insicuro: le persone insicure saranno nervose mentre si svolge la conversazione. Mani in tasca e scarso contatto visivo, sono due parametri che ci permetteranno di rilevare questi tipi di persone.

Anche giocare con i capelli e avere le unghie mangiate sono segni di insicurezza. Queste persone di solito sono in costante movimento, anche quando sono seduti muovono i piedi o le gambe.

Aggressività: le persone aggressive spesso cercano di nascondere la propria reazione davanti agli altri, tuttavia, ci sono alcuni tratti che sfuggono a questo tentativo. Pugni chiusi e postura del corpo rigidi sono i segni classici di queste persone.

La distanza che mantengono è breve e cercano di mantenere il contatto visivo prolungato.

Quando litigano con gli altri di solito segnalano con il dito indice e fanno movimenti con lo stesso dito.

Manipolazione: i manipolatori cercano di guadagnare fiducia, quindi useranno tutti gli strumenti disponibili per raggiungere questo scopo. Il loro tono di voce riflette la dolcezza e i loro gesti saranno esagerati.

I loro movimenti sono esagerati e cercheranno di avvicinarsi e avere un po' di contatto fisico, come ad esempio mettere la mano sulla tua spalla. Cercherà di gestire la conversazione in modo tale da ottenere il suo obiettivo.

Disinteresse: quando ci incontriamo una persona che non è interessata, noteremo segni chiari che ci consentiranno di capirlo. Fa rumore con le dita o con i piedi, guarda continuamente l'orologio o la finestra, non ci guarda negli occhi. Mette le sue mani sulla testa o sul viso e riflette ansia affinché la situazione finisca il prima possibile.

Interesse: a differenza della persona disinteressata, la persona che mostra un atteggiamento di interesse, manterrà il contatto visivo e proverà ad imitare la tua postura.

Manterrà braccia e i piedi leggermente aperti, denotando apertura. Cercherà di intervenire nella conversazione tante volte quante considera prudente. Cercherà anche di mantenere una distanza prudente.

La comunicazione non verbale gioca un ruolo fondamentale in tutte le aree della

comunicazione e anche nel processo di vendita.

È essenziale studiare a fondo questi messaggi che ci offrono le persone attraverso i loro gesti e le loro espressioni.

Questo è anche rilevante in modo che tu sappia qual è il messaggio che stai trasmettendo attraverso i tuoi gesti e le tue abitudini. Le parole contano, non c'è dubbio su questo, ma che grande potere ha un contatto visivo, una stretta di mano o un battito di ciglia. Vero?

RICORDA TUTTO COMUNICA ANCHE LE TUE MANI, LE TUE ESPRESSIONI FACCIALI, ECC ECC.

comunica in modo convincente e sicuro di te.