

EP 034

LIMBAJUL CORPULUI



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii limbajului corpului.

ÎNȚELEGÂND LIMBAJUL CORPULUI

Semnalele limbajului corporal sunt o formă non-verbală de comunicare utilizând mișcări și comportamente fizice, mai degrabă decât cuvinte. **Limbajul corpului și competențele sociale** sunt strâns legate; cei care pot citi semnalele de limbă corporală în mod eficient sunt, de asemenea, adepți la utilizarea limbajului corpului. Semnalele de limbaj ale corpului oferă informații despre alte persoane din cercul social apropiat, și te ajută să interacționezi eficient.

CITIREA LIMBAJULUI CORPULUI

Cel mai bun mod de a învăța cum să citești limbajul corpului este **să înveți** gesturile, expresiile, și posturile comune și apoi să le recunoști în situații sociale reale. Iată câteva cu care probabil ești familiar.

- > Statul drept sau a sta drept cu spatele - încredere
- > Măinile sus cu palmele întinse - inocență, predare, respect, onestitate
- > Jocul cu urechea - nedecis, încercare de a lua o decizie
- > Privind în jos sau în depărtare - rușine sau vinovăție
- > Măinile în șolduri - în alertă, pregătire, semnal de agresiune
- > Măinile în sân - dezacord, apărare
- > Bătutul cu degetele - nerăbdare, anxietate
- > Frecarea mâinilor - entuziasm, nerăbdare
- > Ochii în jos - rușine sau vinovăție
- > Ochii mari și pupile dilatate - dorință, curiozitate

GREȘELI CU LIMBAJUL CORPULUI

- 1. Uitatul la telefon** în timp ce conversezi cu cineva prezent demonstrează lipsă de respect.
- 2. Evitarea contactului vizual** transmite lipsă de sinceritate sau ascunzișuri.
- 3. Ochi dați peste cap, datul din cap, căscatul, oftatul, datul cu mâinile în sus**, întrerup fluxul dialogului.

APPLICAȚIE

> Observă-ți limbajul corpului în următoarele cinci întâlniri și notează conștientizarea dobândită.

RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: www.facebook.com/eq.org.au
- > Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

