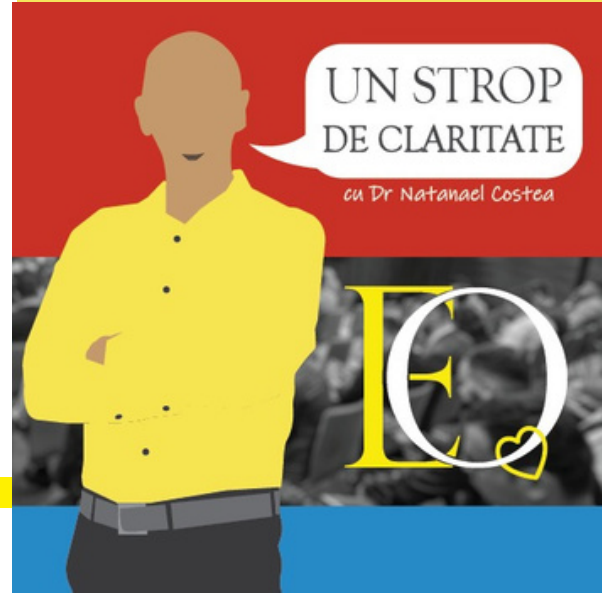


# EP 028 PERCEPȚIA



## SHOW NOTES

### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii percepției.

### ÎNȚELEGÂND PERCEPȚIA

**Percepția socială** se ocupă de modul în care oamenii se gândesc la ceilalți oameni și cum îi înțeleg - cum își formează impresiile, cum ajung la concluzii și cum încearcă să explice comportamentul celorlalți. Câteodată acest proces se numește și cunoaștere socială, percepție personală sau studiu al "psihologiei naive"; percepția socială se concentrează asupra factorilor care influențează modul în care **oamenii înțeleg alte persoane** și modul în care oamenii **procesează, organizează și țin minte informații despre ceilalți**.

Înțelegerea mediului din jurul nostru este o sarcină majoră pentru minte, pe care o învățăm și o îmbunătățim în timp ce ne dezvoltăm. Interpretăm lumea prin **formarea de categorii și prin utilizarea legăturilor de tip cauză-efect**. Acest proces poate să nu fie întotdeauna rațional sau logic, deoarece citirea informațiilor disponibile este o sarcină subiectivă.

Noi procesăm informațiile noi (indiferent de forma) pe care le primim pe **baza informațiilor deja prezente în mediul nostru**. Convingerile noastre anterioare, atitudinile noastre față de un anumit eveniment sau grup și starea noastră de spirit actuală se reunesc pentru a ne modela percepția asupra mediului înconjurător. Anumite noțiuni preconceptuate există ca parte a personalității noastre, a vieții noastre sociale, a educației noastre și a oricărei alte surse de identitate socială.

### PERCEPȚIA PRIN INDICAȚII NON-VERBALE

- 1. Expresii faciale.** "Chipul uman este imaginea sufletului." Sentimentele și emoțiile umane sunt adesea exprimate chiar de către fața noastră - de aceea, pot fi descoperite printr-o serie de expresii specifice. Există șase emoții de bază diferite pe chipul uman (universal, în întreaga lume): furie, teamă, fericire, tristețe, surpriză și dezgust.
- 2. Contact vizual.** "Ochii sunt oglinda sufletului." Sentimentele sunt cel mai bine văzute în ochii unei persoane.
- 3. Mișcări ale trupului.** Starea de spirit și emoțiile sunt adesea reflectate prin poziția, postura și numărul de mișcări.
- 4. Postură.** Modul în care o persoană se poartă îi afectează sentimentele. Când cineva este trist, tinde să se uite în jos și să se încrunte, când este neliniștit s-ar putea să bată din picioare iar când este fericit s-ar putea să zâmbescă.

### APLICAȚIE

> Gândește-te la o conversație recentă și notează care a fost percepția ta trecând prin cele patru indicații non-verbale.

### RESURSE

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

### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](https://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](https://www.instagram.com/eq.org.au)

### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

