

Comunicazione non verbale

Per imparare il linguaggio del corpo degli altri e controllare i messaggi che inconsciamente mandiamo dobbiamo conoscere la **comunicazione non verbale** e il significato della **gestualità**.

- come interpretare il linguaggio del corpo;
- praticare una comunicazione non verbale positiva;
- esempi di gesti del corpo e del loro uso;
- come leggere la comunicazione non verbale degli altri;
- il sotto-testo;
- gesti e significato.

Come interpretare il linguaggio del corpo

Esempi: alle persone già nervose alcuni gesti clamorosi (sfregarsi le dita o mordicchiarsi un labbro) non servono a niente, mentre alle persone calme possono essere di grande aiuto.

Le persone incrociano le braccia perché sono sulla difensiva, sono stanche, hanno freddo, hanno per la mente qualcosa che non ha nulla a che fare con te o semplicemente perché lo fanno per abitudine.

Attraverso il **contesto** → ognuno ha una base comportamentale che va definita

Un gesto significa tutto e niente.

Prima va inserito nel contesto della persona e della situazione.

Praticare una comunicazione non verbale positiva

Il modo in cui ci poniamo agli altri con la nostra, inconsapevole, comunicazione non verbale manda alle persone un messaggio preciso.

positivo: grande influenza
sul nostro successo

Immagina e richiama tre forti emozioni associate a degli obiettivi e muovi il tuo corpo per dimostrarli.

Le emozioni influenzano la postura e la postura induce emozioni.
Se riesci con il linguaggio del tuo corpo a fornire energia a te stesso, funzionerà anche sugli altri.

Esempi di gesti del corpo e del loro uso:

1

Posizione eretta con le mani dietro la schiena → autorità e grande sicurezza di sé. Risposta delle altre persone: deferenza ad un generale.

2

Braccia alzate a V → potere, sicurezza e eccitazione della vittoria. Gesto utile per modulare il tuo atteggiamento e le tue emozioni.

3

Braccia aperte → soddisfazione e felicità per qualcosa di buono che è accaduto. Ispira ammirazione ed elogi.

4

Mani sui fianchi → dominanza. Sembra che tu sia sicuro di te stesso e ispira deferenza.

5

Spalle e piedi aperti → sicurezza, dominanza ed essere pronti all'azione. Risposta delle altre persone: avere fiducia nelle tue capacità.

6

Petto in fuori → dominanza e forza. Ispira deferenza.

7

Postura eretta → sicurezza, forza, dominanza, competenza e orgoglio. Ispira rispetto e fiducia nelle tue capacità.

Come leggere la comunicazione non verbale degli altri

Emotivamente coinvolto → difficile

Nessuna relazione → riesci ad interpretare

Nota come il sesso e la cultura di una persona influenzano le sue espressioni fisiche e vedi se le combinazioni tra gesti del corpo ed espressioni facciali combaciano.

Osserva se mimano l'una le espressioni dell'altra, trova barriere e segni di distanza, osserva la gestualità di una persona, cerca di comprenderne il significato e poi osserva la reazione dell'altra persona.

Il sotto-testo

Quando una persona interagisce con un'altra per ottenere una risposta:

- Fa una domanda diretta.
 - Offre un incentivo.
 - Fa leva sulle emozioni.
 - Fa leva sull'ego.
- Aiuta l'altra persona a eliminare un timore.
 - Crea certezze o incertezze nella mente dell'altro.
 - Utilizza il silenzio come vuoto da riempire.

Parlare **senza** sotto-testo → dire ciò che si pensa senza ragionare, pensare

Gesti e significato

Esempi

Gesti che servono ad evidenziare le parole, a sottolinearne l'importanza

Puntare il dito

Gesti che servono a spiegare qualcosa, aggiungono un significato ulteriore alle parole o ne danno una sfumatura più

Annuire per incoraggiare l'altra persona

Gesti che servono a sfogare stress e disagio

Giocherellare con l'orecchino o mangiarsi le unghie

Gesti che servono a creare una barriera per proteggersi o esprimere distanza

Incrociare le braccia o posizionare un oggetto davanti a sé

Micro gesti

Espressioni degli occhi, tensioni, sguardi che appaiono e scompaiono (=pensieri che per un istante appaiono attraverso il corpo)