

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ КОММУНИКАЦИИ



ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА : ЖЕСТЫ И ПОЗЫ

Чувства и установки людей можно определить по манере сидеть или стоять, по набору жестов и отдельным движениям. Людям легче и приятней общаться с теми, кто обладает экспрессивной моторикой, оживленным расслабленным выражением лица.

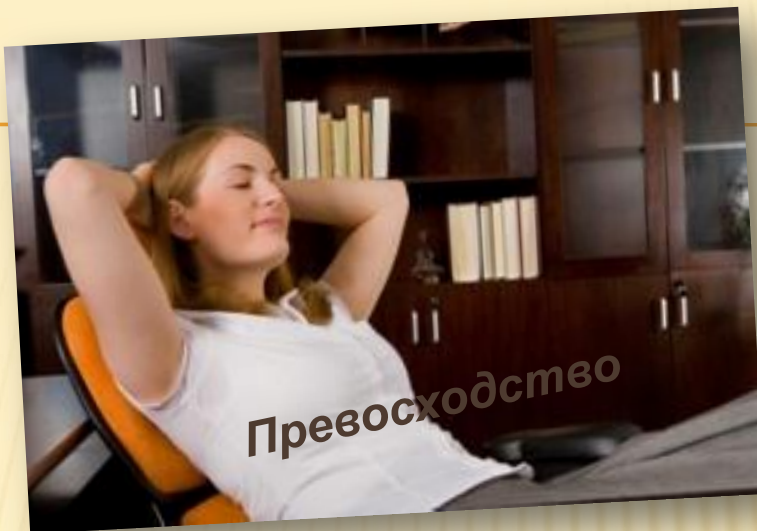
Яркие жесты отображают позитивные эмоции и располагают к искренности и доверию.

- ▣ **Сосредоточенность** – закрытые глаза, пощипывание переносицы, потирание подбородка;
- ▣ **Критичность** – одна рука возле подбородка с вытянутым указательным пальцем вдоль щеки, вторая рука поддерживает локоть;
- ▣ **Позитивность** – корпус тела, голова немного наклонены вперед, рука немного касается щеки;
- ▣ **Недоверие** – ладонь прикрывает рот, выражая несогласие;
- ▣ **Скука** – голова подперта рукой, корпус расслаблен и немного согнут;
- ▣ **Превосходство** – положение сидя, ноги одна на другой, руки за головой, веки немного прикрыты;
- ▣ **Неодобрение** – беспокойные движения, стряхивание «ворсинок», расправление одежды, одергивание брюк либо юбки;
- ▣ **Неуверенность** – почесывание либо потирание ушей, обхватывание одной рукой локтя другой руки;
- ▣ **Открытость** – руки раскинуты в стороны ладонями вверх, плечи расправлены, голова «смотрит» прямо, корпус расслаблен;

Скука



Превосходство



Открытость



Недоверие



Критичность



Сосредоточенность

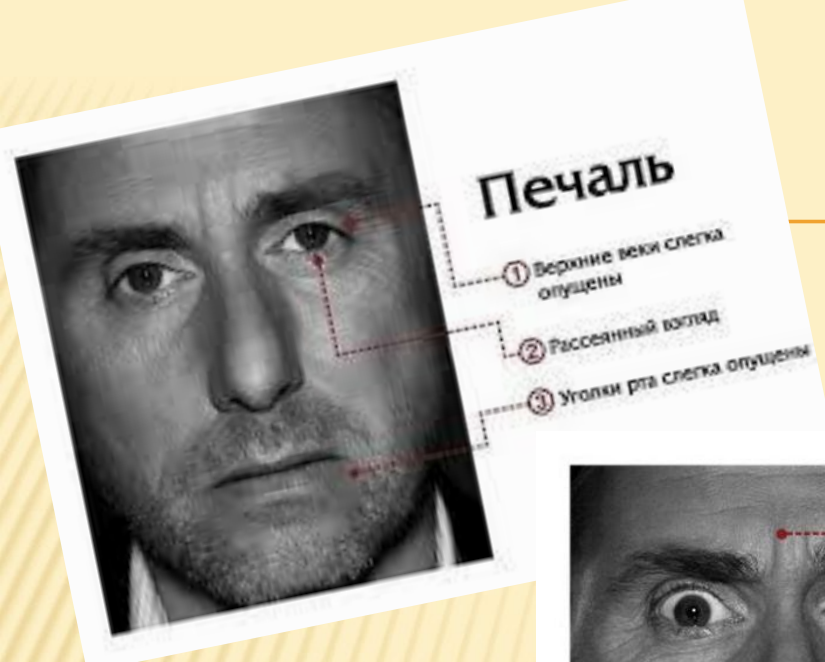


ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА : ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА И ГЛАЗ

Мимика – это выражение лица человека, она является главным элементом отображением эмоций и чувств. Позитивные эмоции, например, любовь или удивление, распознать намного легче, чем негативные, к которым можно отнести отвращение или гнев. Эмоции по-разному отражаются на правой и левой стороне лица, ведь левое и правое полушария мозга выполняют разные функции: правое совершает управление эмоциональной сферой, а левое отвечает за интеллектуальные функции.

Эмоции выражаются в мимике таким образом:

- ▣ **Гнев** – широко открытые глаза, опущенные уголки губ, «прищуренный» взгляд, сжатые зубы;
- ▣ **Удивление** – приоткрытый рот, широко открытые глаза и поднятые брови, опущенные кончики губ;
- ▣ **Страх** – сведенные брови, растянутые губы с опущенными и отведенными вниз уголками;
- ▣ **Счастье** – спокойный взгляд, приподнятые, отведенные назад уголки губ;
- ▣ **Печаль** – «угасший» взгляд, опущенные уголки губ, сведенные брови.



Печаль

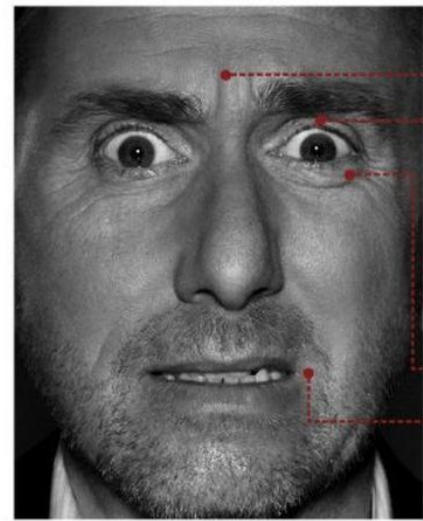
- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены



Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

ПЕРЕВОД: ADME



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щеки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз



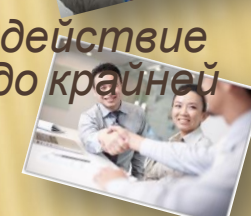
Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сжаты

ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА : ПРИКОСНОВЕНИЯ

— *Расстояние между собеседниками играет важную роль в налаживании контакта, понимании ситуации общения. Часто люди выражают свое отношение такими категориями как «держаться оттуда подальше» или «хочу быть ближе к нему». Если люди заинтересованы друг другом, разделяющее их пространство уменьшается, они стремятся находиться поближе. Для лучшего понимания этих особенностей, а также для того, чтобы правильно разграничивать ситуации и рамки контакта, следует знать основные пределы допустимого расстояния между собеседниками:*

- **Интимное расстояние (до 0,5 м)** – интимные доверительные отношения между близкими людьми, друзьями. Также может быть допустимо в спорте, где допустимым является телесное соприкосновение.
- **Межличностное расстояние (от 0,5 м — до 1,2 м)** – комфортное расстояние во время дружественной беседы, где допускаются прикосновения друг к другу.
- **Социальное расстояние (от 1,2 м – до 3,7 м)** – неформальное взаимодействие в социуме, во время деловой встречи. Чем больше расстояние, вплоть до крайней границы, тем отношения формальней.
- **Публичное расстояние (более 3,7 м)** – комфортное расстояние для лектора, который совершает публичное выступление перед большой группой людей.



ЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: СТРОЕНИЕ ТЕЛА, ВЕС И РОСТ

Сумо́ (яп. 相撲) — вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке. Родина этого вида спорта — Япония.

В сумо нет весовых категорий, поэтому одним из определяющих факторов является масса борца. Средний вес борцов сумо около 120-130 кг. Так же нет категорий по росту. Средний рост борцов сумо около 170-180 см.



ЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА : ЦВЕТ ВОЛОС И КОЖИ

Цвет волос определяется содержанием в них двух пигментов — эумеланина и феомеланина. Если синтезируется большое количество эумеланина, то цвет волос становится темным — коричневым или чёрным. В случае меньшей выработки эумеланина волосы приобретают русые оттенки. Рыжий цвет волос — результат очень большого количества феомеланина и почти полного отсутствия эумеланина.



Цвета кожи пользуются цветовой шкалой Люшана. Это эталонные образцы, представляющие собой набор опаловых стекол. Их всего 36: от розовато-белого, до абсолютно черного.



ЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА : ЗАПАХ ТЕЛА И МУСКУЛАТУРА

Пахнут по-разному дети, юноши, женщины и мужчины. Здоровый грудной ребенок ассоциируется с молоком или отсутствием сторонних запахов. У подростка в период активного полового созревания особенно «усердно» работают апокринные потовые железы.

Мужчины по своей природе потеют гораздо обильнее женщин – естественно, пахнут они тоже выразительнее. А у прекрасного пола секрет сальных отличается «кислинкой»: метаболические и гормональные процессы способствуют выработке пота, особо подходящего для обитания бактерий-сапрофитов.

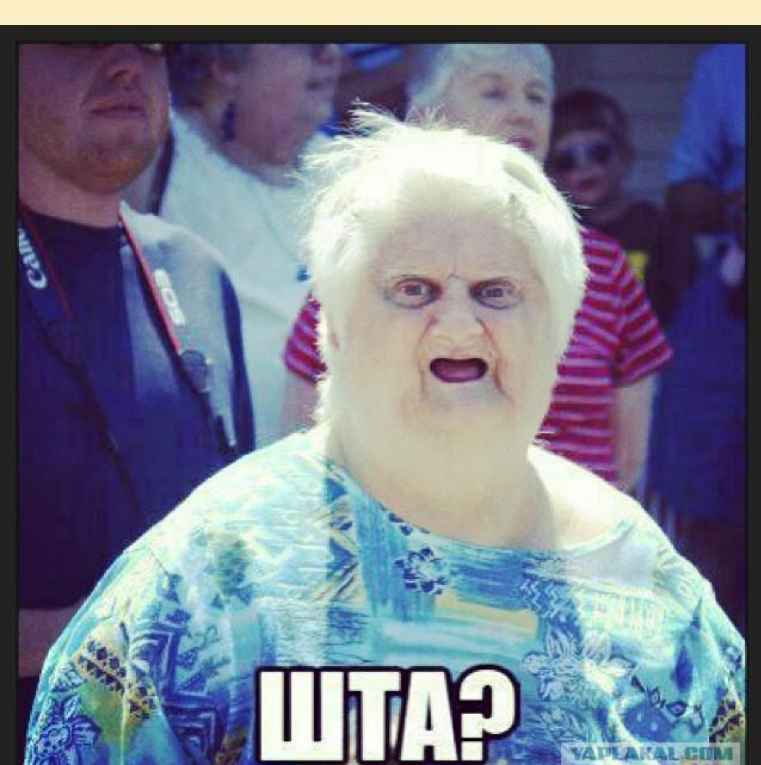
В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчёта дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самые крупные — большие ягодичные мышцы, они приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы — икроножные и жевательные. Самая длинная мышца человека — портняжная — начинается от передней верхней ости крыла подвздошной кости (передне-верхние отделы тазовой кости), спиралевидно перекидывается спереди через бедро и прикрепляется сухожилием к бугристости большеберцовой кости (верхние отделы голени).



РЕЧЬ: КАЧЕСТВО ГОЛОСА И ГРАМОТНОСТЬ,

ЧАСТОТА РЕЧИ И ЗАСОРЕННОСТЬ РЕЧИ

- ▣ *Второй по важности канал общения и влияния. По данным исследований, 38% информации при общении передается качеством голоса.*
- ▣ *Любое общение между людьми всегда основывается на словах. По тому, что и как вы говорите, о вас складывают впечатление окружающие: друзья, руководители, коллеги и даже продавец в продуктовом магазине. Поэтому грамотная речь и умение контролировать ее – важнейший навык любого современного человека.*
- ▣ *Чистой называется такая речь, в которой нет чуждых литературному языку слов и словосочетаний и других элементов языка. К языковым средствам, нарушающим Ч. р., относят диалектизмы, варваризмы, жаргонизмы, вульгаризмы, канцеляризмы, слова-паразиты. Навязчивое, частое повторение таких слов в речи делает их чуждыми задачам общения.*
- ▣ *Речь засоряют слова-паразиты, которые еще называют "навязчивыми словами", словами-пустышками и т.п.*



РЕЧЬ: СМЕХ И ЗЕВАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ СРЕДА



освещенность



декорация



Дизайн помещения



Чистота и опрятность



ВРЕМЯ

Заставлять ждать себя



Опоздания



Ранний приход