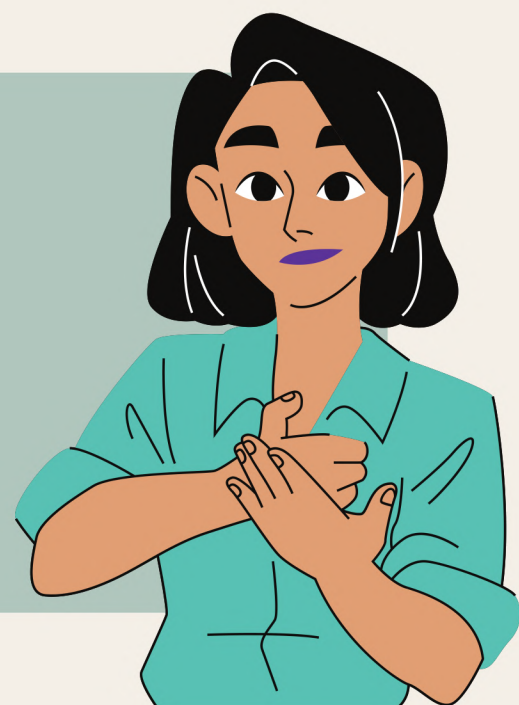


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΙΛΑΕΙ

Το θέμα δεν είναι ότι η γλώσσα του σώματός σας είναι τέλεια, αλλά ότι είναι συνεπής με την προσωπικότητά σας και το περιεχόμενο που μεταφέρετε. Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΙΛΑΕΙ.



**ΑΦΉΣΤΕ ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΉΣΕΙ ΟΤΙ ΕΊΣΤΕ
ΙΚΑΝΟΪ ΚΑΙ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΪ, ΟΤΙ ΔΕΝ
ΠΑΡΙΣΤΆΝΕΤΕ ΚΑΝΈΝΑΝ ΚΑΙ ΤΊΠΟΤΑ.**

ΤΙ ΜΠΟΡΕΊΤΕ ΝΑ ΚΆΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΊΉΣΕΤΕ;

1. Καταγράψτε τη συνομιλία / την ομιλία / την παρουσίασή σας εκ των προτέρων και αναλύστε την προσεκτικά.
2. Δείτε εάν αυτά που λέτε είναι συνεπή με τον τρόπο που συμπεριφέρεστε, η στάση του σώματος, οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου σας εναρμονίζονται με τα λόγια σας; Εάν όχι, γιατί συμβαίνει αυτό; Τι πρέπει να βελτιώσετε;
3. Σκεφτείτε τι δεν λειτουργεί, ποιες από τις χειρονομίες, τις κινήσεις και τις εκφράσεις σας δεν αντιστοιχούν σε αυτό που λέτε. Στη συνέχεια αλλάξτε και ελέγξτε τα εφέ.
4. Ξεκινήστε την άσκηση, γνωρίστε το σώμα σας, προσκαλέστε το να συνεργαστεί.
5. Ποτέ μην εξασκηθείτε κατά τη διάρκεια μιας βασικής συνομιλίας. Προετοιμαστείτε εκ των προτέρων, γιατί η στιγμή που βρίσκεστε σε μια σημαντική συνάντηση δεν είναι πλέον η στιγμή που μπορείτε να δοκιμάσετε ή να εξασκηθείτε σε οτιδήποτε.
6. Μην εξασκείτε μόνο τις χειρονομίες. Η γλώσσα του σώματος πρέπει να είναι σε αρμονία με το περιεχόμενό σας. Οι αυτόνομες ασκούμενες χειρονομίες, που δεν συνάδουν με το περιεχόμενο, φαίνονται πολύ άσχημες. Πείτε την ανάγκη σας δυνατά και αφήστε το σώμα σας να δράσει.
7. Αφήστε το σώμα σας να τονίσει αυτό που είναι σημαντικό. Μην σχεδιάζετε χειρονομίες, γιατί πάντα θα φαίνονται τεχνητά.

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ