

TRÊS DICAS PARA MELHORAR SUA LINGUAGEM CORPORAL

A linguagem corporal é a soma de todos os sinais que emitimos quando nos comunicamos e inclui gestos, postura e contato visual.

Segundo Carol K. Goman, autora do livro "Linguagem corporal dos líderes", sempre que suas palavras e sua linguagem corporal se mostram desalinhadas, as pessoas, então, acreditam no que viram e não no que foi dito. Conheça algumas dicas:

1. Evite movimentos desnecessários. Ações que não correspondem ao que você diz não têm objetivo. Agitar as mãos, por exemplo, não ajuda em nada a contar sua história.
2. Tenha postura ereta e alinhada ao andar e ao sentar-se, demonstra autoconfiança e autoridade;
3. Faça contato visual. Segundo um estudo da Harvard Business School, a segurança psicológica (transmitir confiança, conexão e outras emoções positivas) aumenta com maior contato visual.

