

# TESTBESZÉD, NONVERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ



## JAVASOLT IDŐKERET: 1-2 NAP

A nonverbális kommunikáció, vagyis a fizikai mozdulat (kinetika), az arc kifejezés, a testtávolság (proxémia), az érintés (haptika), a testtartás, a ruházkodás, a hanglejtés, hangerő mind-mind árulkodó jel, és gyakran többet mond a kimondott szónál. A nonverbalitás az információáramlás egyik fontos eszköze, az emberi kommunikáció minimum 60%-át teszi ki, de vannak olyan kommunikációs események, amikor ez a szám akár 80% fölé is felmegy. A testbeszéd tudatos alkalmazásának éppúgy helye van egy előadás vagy tárgyalási folyamat során, mint a hétköznapi életben. És akik ezt tudatosan tudják alkalmazni, vagy dekódolni, több információhoz jutnak a környezetükből, amely versenyelőnyt jelent a számukra.

## MIKOR LEHET HASZNOSA TRÉNING?

Ha üzenetátviteli képességeit szeretné erősíteni, ha jobban meg szeretné ismerni a környezetét, saját magát. Szeretne tudatosabban uralni adott helyzeteket (tárgyalási folyamatot, előadást, partneri találkozókat, interjúkat stb.) Ha újabb technikákat tanulna arra vonatkozóan, hogy hogyan tud hatékonyabban együttműködni másokkal, hogyan tud konfliktusokat megelőzni, másokat álláspontjáról meggyőzni.

## A TRÉNING VÁRHATÓ EREDMÉNYE

Képes lesz szakszerűbben megfigyelni környezetét. Képes lesz felismerni és megfejteni a nonverbális viselkedésmintákat. Megtanulja megismerni a hamis és megtévesztő nonverbális jeleket. Képes lesz tárgyalási folyamatait jobban uralni. Képes lesz felismerni a hatalmi játszmákból eredő nonverbális jeleket. A képzés lehetőséget ad az önreflexióra is, hiszen mások tanulmányozása előtt, először is felismerjük saját testbeszédünk jelzéseit. Hitelesebbek leszünk azáltal, hogy testünkkel meg tudjuk erősíteni mondandónkat, üzenetünket. Képesek leszünk konfliktusokat megelőzni, valamint álláspontunkat hatékonyabban érvényesíteni.

## A TRÉNING TARTALMA

- Kommunikáció csatornák és testbeszéd
- Egyetemes testbeszéd jelei
- Nonverbális jelek értelmezése (területek és zónák, kéz és tenyér gesztusok, területi és birtoklás gesztusok, tárgyalási asztalok és ülésrendek szerepe, hatalmi játékok stb.)
- A nonverbális kommunikáció, mint üzenetátviteli eszköz (hitelesség a testbeszédben, testbeszéd a hatásgyakorlás eszközeként stb.)

Amennyiben kommunikációjában szeretne fejlődést elérni, javasoljuk az alábbi tréningeket kiegészítésként: Asszertív kommunikáció, Mindenki lehet meggyőző! –Tárgyalástechnika alapok és haladó szint, Üzenetátviteli gyakorlatok.