

JAK POKAZAĆ SIĘ Z NAJLEPSZEJ STRONY?

Często opierając się już na pierwszym wrażeniu, jesteśmy skłonni naszemu rozmówcy przyznać cały zestaw pozytywnych cech lub zupełnie przeciwnie. Psychologia te zjawiska nazywa **efektem aureoli** i **efektem Golema**.

W naszym interesie leży wywołanie tego pierwszego efektu, dlatego dobrze jest poznać ogólne zasady dotyczące pierwszych kontaktów, gdzie liczą się: wygląd, mowa ciała i nawiązanie rozmowy.



Należy zacząć od tego, że najważniejsze jest zawsze przestrzeganie zasad savoir-vivre, bo dzięki wysokiej kulturze osobistej i opanowaniu potrafimy zachować się właściwie oraz łatwiej nam przetrwać przebywanie w towarzystwie ludzi o poglądach skrajnie różnych od naszych oraz trudnych w obejściu.

Na początku zawsze należy się przedstawić, dobrze okazać trochę śmiałości i inicjatywy, co wzbudza sympatię otoczenia. Powinniśmy dbać również o potrzeby naszego rozmówcy.

Absolutną podstawą każdej miłej rozmowy jest docenienie osoby, z którą prowadzimy dialog. Jeśli chcemy, aby nam okazano zainteresowanie, poprośmy o coś w miły sposób. Ludzie, którzy wyświadczają nam drobną uprzejmość, automatycznie zaczynają o nas lepiej myśleć.

Zjawiając się w nowym miejscu, nie należy wcinąć się w dyskusję, która trwa od pewnego czasu. Lepiej poszukać osoby, która nie ma partnera do rozmowy.

Podczas pierwszych rozmów warto omijać kwestie polityczne, religijne, światopoglądowe i finanse, a przede wszystkim nie oceniać innych. W niektórych sytuacjach warto obrócić coś w żart.

Bezwzględnie należy pamiętać o punktualności oraz właściwym, schludnym wyglądzie! Warto przyjąć również zbliżoną pozycję do pozycji rozmówcy. Synchronizacja na poziomie ciała sprawia, że zaczynamy nadawać na tej samej fali.

Poza tym należy pamiętać o utrzymaniu kontaktu wzrokowego, jednak nie z tym przesadzać. Optymalny czas komunikacji to od 50 do 60% udziału kontaktu wzrokowego - nie więcej. Przekroczenie tej „dawki”, czyli wgapienie się w kogoś, budzi zakłopotanie. Warto pamiętać o uśmiechu, aczkolwiek nie należy przesadzać z komplementowaniem. Nie należy również nadmiernie opowiadać o sobie. Warto pokazać swoje atuty, ale poprzez fakty, które je potwierdzają.

Najważniejsze jednak to przede wszystkim być sobą, nie wolno udawać kogoś innego. Nie należy chwalić się kompetencjami, których nie mamy. Pełnię zalet zaprezentujemy wtedy, gdy będziemy być szczerzy.

Sylwia Wieczorek