

## 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