

Zadaniem mówcy jest to, by odpowiednią postawą, poruszaniem się, gestami, mimiką twarzy i poprzez utrzymanie kontaktu wzrokowego zilustrować i wzmocnić swój przekaz słowny.

Udowodniono, że tylko około 10% wszystkich informacji które do nas docierają odczytujemy ze słów, około 30% wnioskujemy z tonu głosu, tempa i dynamiki wypowiedzi, natomiast aż 60% z mowy ciała (mimika, gesty, ubiór, zachowanie czy okoliczności). Mimo, że te dane budzą wiele kontrowersji, musimy być świadomi siły komunikacji niewerbalnej. Wielkim błędem jest więc przygotowanie wystąpienia tylko pod kątem treściowym. Na co zatem powinniśmy zwrócić szczególną uwagę występując publicznie?

Poniżej przedstawiamy kilka najważniejszych elementów/wskazówek:

Sylwetka i stopy

Nasza sylwetka podczas przemówienia powinna być wyprostowana, ramiona rozluźnione, nogi i ręce spokojne. Należy stworzyć naturalną pewność siebie. W przypadku wystąpień o charakterze oficjalnym nie należy chodzić, natomiast można się przemieszczać w trakcie przemówień mniej formalnych (pomiędzy słuchaczami). Nasze stopy powinny być ustawione tak, aby zmieściły się na kartce A4. Staramy się stać pewnie na nogach, nie przebierać nimi, nie kiwać się.

Głowa i kontakt wzrokowy

Każdą wypowiedź najlepiej zacząć od uśmiechu. Chętniej się słucha osoby, która sprawia wrażenie sympatycznej. Co do kontaktu wzrokowego, to przede wszystkim nie należy wbijać wzroku w sufit ani w ziemię. Starajmy się wodzić wzrokiem po całej publiczności. Zadbajmy również o wyraz twarzy odpowiedni do wypowiedzanych słów (zdecydowanie powinniśmy wystrzegać się miny pokerzysty i noszenia ciemnych okularów).

Ręce i gestykulacja

Jeżeli chodzi o gestykulację, najlepiej gdy jest spójna z wypowiedzianymi słowami (możemy zatem wyliczać coś na palcach, pokazywać różne kształty, pokazywać że coś jest bliżej lub dalej, przed lub za nami, wyżej lub niżej). Ręce powinny obrazować to, o czym mówimy. Pamiętajmy jednak, że zbyt intensywna gestykulacja nie jest dobrze widziana. Niedopuszczalne jest również trzymanie rąk złączonych przed sobą. Ręce operują na wysokości klatki piersiowej. Jeśli trzymamy w ręce kartkę z konspektem naszej wypowiedzi, starajmy się opuszczać ją zawsze wtedy, kiedy z niej nie korzystamy.

Głos i tempo wypowiedzi

Podczas przemówienia, wskazana jest zmiana tonu głosu, by nadać wypowiedzi trochę dynamizmu. Starajmy się także obniżać wysokość głosu (niski, radiowy głos jest przyjemny w odbiorze, natomiast wysoki kojarzy się z rozkazami, których nikt nie lubi słuchać). Tempo wypowiedzi powinno wynosić 120 - 150 słów na minutę. Powinniśmy jednak zmieniać to tempo w trakcie wystąpienia.

Dodatkowo należy pamiętać o estetycznym ubiorze i fryzurze.

Wszystkie wymienione elementy mowy niewerbalnej nie są skomplikowane w opanowaniu. Jednak dojsście do perfekcji w ich świadomym wykorzystywaniu wymaga ćwiczeń i wyrobienia nawyków.

Źródło: kls.wodzislaw.w.interia.pl, alfabetsukcesu.pl oraz superja.pl