

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 09, kwiecień 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odslony: 19405

Dobre obyczaje i znajomość savoir-vivre, to dla samorządowca nie ekstrawagancja, lecz konieczność. Od mowy ciała i związanych z nią niuansów zależy jak inni nas postrzegają, warto więc być świadomym własnych gestów. Jednym z tych właśnie gestów jest uścisk dłoni...

Trochę historii... skąd wziął się uścisk dłoni?

Pierwszy uścisk dłoni wymieniono w dziewiątym wieku przed Chrystusem. Król Asyrii Salmanasar III uściśnięł wtedy publicznie dłoń Marduka-zakira-szumiego I, króla Babilonii, na potwierdzenie przyjaźni asyryjsko-babilońskiej. Był to co prawda pierwszy udokumentowany uścisk dłoni w historii ludzkości, ale tradycja tego rytuału sięga jeszcze dalej wstecz. Gest dłoni był używany przez większość plemion celem okazania pokojowych zamiarów praktycznie od zawsze. Wymieniając z kimś uścisk dłoni pokazywano, że nie ma się w rękę broni i tym samym złych intencji w stosunku do drugiej osoby.

Uścisk dłoni jaki znamy dzisiaj funkcjonuje od około 100 lat i wyewoluował jako gest otwierający/zamykający spotkania biznesowe.

Osoby znające się na mowie ciała, analizujące uściski, już po takim kontakcie wiedzą, czy mają do czynienia z osobą odważną, ambitną, pewną siebie, otwartą, czy też niepewną, obojętną, fałszywą. To z pewnością cenna wiedza – pomocna zwłaszcza w sprawach służbowych.

Zły uścisk – złe pierwsze wrażenie!

Zły/nieprawidłowy uścisk dłoni, to złe pierwsze wrażenie i często brak możliwości poznania drugiej osoby bliżej. Do tych najgorszych rodzajów uścisku, możemy zaliczyć takie jak:

Śnięta ryba

Ten uścisk bardzo zniechęca do kontaktu z osobą. Jest to uścisk najczęściej lepkiej, chłodnej dłoni. Bezwładny, co mimowolnie komunikuje o słabości charakteru i braku zaangażowania w interakcję. Warto jednak mieć na uwadze, że w wielu przypadkach spocone dłonie to wynik choroby (hiperhydroza). A jeszcze częściej nieświadoma reakcja organizmu. Wszak dłonie znacznie przewyższają ilością gruczołów potowych inne części ciała.

Pompka

To cała seria energicznych, gwałtownych pionowych potrząśnięć dłonią w górę i w dół, która zdaje się nie mieć końca.

Uchwyt za palce

Ten rodzaj uścisku najczęściej towarzyszy damsko-męskim powitaniom. Wykonawca uścisku nie trafia w dłoń rozmówcy, dlatego chwytą za palce. Uścisk ten może oznaczać brak pewności siebie i chęć zachowania dystansu, ale możliwe także, że jest wynikiem odległości między rozmówcami.

Uścisk holenderski

Ten uścisk pochodzi z Holandii, można tam usłyszeć, że jest się „osobą, której dłoń podczas uścisku przypomina pęczek marchwi”. Jest to krewny „świętej ryby”, ale dłoń jest mniej lepka i bardziej sztywna.

Imadło

To najczęściej praktykowany uścisk w świecie biznesu. I to nie bez powodu, bo wyraża chęć dominacji

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 09, kwiecień 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 19405

nad drugą osobą. Dłoń skierowana jest wnętrzem do dołu. Rozmówca odczuwa gwałtowny nacisk w dół, po którym następują energiczne potrząśnięcia i silny chwyt.

Łamacz kości

Zdecydowane najgorszy ze wszystkich uścisków dłoni, który pozostawia bardzo złe wrażenie. Ten uścisk budzi postrach. I nic dziwnego, bo to nieumiarkowanie silny gest zostawiający często ślady. Do praktykujących należą najczęściej agresywni mężczyźni, tzw. twardzi faceci, którzy już w pierwszym kontakcie, gdzie dłoń spotyka się z dłonią, próbują w pewien sposób zastraszyć drugą stronę, traktując mało delikatnie kłykcie jej palców.

Wrywanie ręki ze stawu

Uścisk charakterystyczny dla osób dominujących. Ręka rozmówcy zostaje uchwycona bardzo mocno i przyciągnięta w stronę drugiej osoby na tyle silnie, że rozmówca może utracić równowagę. Osoba praktykująca takie powitanie od początku zaznacza swoją władcą pozycję w tej rozmowie.

Sztywna ręka

Uścisk ten stosowany jest przez ludzi agresywnych, którzy w ten sposób chcą utrzymać osobę na dystans, nie dopuszczając ich jej do przestrzeni osobistej. Przy „sztywnej ręce” osoba pochyla się do przodu lub balansuje.

Absolutnie nigdy...

Nie powinniśmy podawać do uścisku brudnej lub mokrej ręki, jeśli mamy problem z nadmiernym poceniem się rąk zawsze miejmy w kieszeni chusteczki higieniczne.

Jak zatem powinien wyglądać prawidłowy uścisk dłoni?

Prawidłowy uścisk dłoni jest serdeczny, zdecydowany i krótki. Jest rzeczą prostą i można się go łatwo nauczyć. Aby do niego doszło, ręce powinny się zacisnąć dopiero wtedy, kiedy spotkają się nasady kciuków. Dłoń powinna być prawidłowo podana: kciuk odchylony, a palce wyprostowane. Będąc w uścisku potrząśnijmy maksymalnie raz/dwa razy dłonią. Nie przedłużajmy uścisku. Najlepiej zaraz po uściśnięciu puścić dłoń rozmówcy.

Nieprzyjęcie czyjegoś uścisku...

Odmówienie komuś uścisku dłoni to wielkie faux pas. Co jednak zrobić, kiedy my wyciągniemy do kogoś dłoń, a druga osoba nie podaje swojej. Powody takiej sytuacji mogą być przynajmniej dwojakiego rodzaju: albo ktoś nie zauważył naszej ręki, albo unika uścisku z powodu żywionej do nas urazy. Żeby przekonać się, co jest przyczyną, trzeba najpierw wykluczyć pierwszą ewentualność. Kiedy czekamy z wyciągniętą dłonią na uścisk, wystarczy po krótkiej chwili powiedzieć: „Chciał(a)bym uścisnąć Pańską dłoń”. Jeżeli po takiej prośbie czy pytaniu nasza ręka nie spotka się z uściskiem, to mamy pewność, że osoba ma wrogie nastawienie. W tej sytuacji nie ma co udawać, że podnieśliśmy rękę, aby poprawić włosy, czy podrapać się w głowę w geście zakłopotania. Niestety, to jest najczęstsza reakcja na zlekceważenie przyjacielskiego gestu. Niepotrzebnie jednak odczuwamy wstyd i zażenowanie, skoro to nie my popełniliśmy niegrzeczność. Może się jeszcze zdarzyć inna sytuacja. Ktoś po naszej prośbie informuje nas, że nie podaje ręki, ponieważ ma jakiś problem: „Przepraszam, mam mokre dłonie”, albo: „Przepraszam, ale ze względów zdrowotnych nie mogę podać dłoni”. Takie wyjaśnienie należy uszanować. Jeśli nam się zdarzy podobna sytuacja, to również oczekuje się od nas takiej reakcji.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 09, kwiecień 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 19405

Uścisk dłoni czy całowanie w mankiet?

Najbezpieczniejszą i najbardziej wskazaną przez zasady etykiety zawodowej formą, gdzie dochodzi do kontaktu cielesnego, w przypadku służbowej relacji z kobietą będzie uścisk dłoni. W sytuacji służbowej, w pracy czy na spotkaniach, po prostu nie wypada całować kobiet w dłoń. Zdecydowanie częściej powoduje to zmieszanie niż zadowolenie kobiet. Uścisk dłoni jest taktownym i powściągliwym sposobem wyrażenia szacunku w każdej relacji biznesowej. Mówiąc w języku feministycznym – podanie ręki jest wyrazem równości między płciami i nie powoduje wyróżniania żadnej z nich. Oczywiście poza pracą, w sytuacjach towarzyskich można pozwolić sobie na ten iście rycerski zwyczaj i o ile dama pozwoli pocałować w mankiet.

Pamiętajmy!

Zapamiętanie prawidłowości rządzących uściskami dłoni, pozwoli na sprawniejszą komunikację z innymi ludźmi i jest nieodzowną umiejętnością samorządowca z klasą. Nasz pewny uścisk dłoni podniesie naszą wiarygodność i prestiż - budujmy nasz wizerunek świadomie!