

Zapewne każdemu z nas zdarzyło się kiedyś zapomnieć imię czy też nazwisko nowo poznanej osoby. Wielu ludzi po zapoznaniu się z nową osobą, niemal natychmiast zapomina jej imię a przypadłość ta niestety może mocno przeszkadzać w prywatnym życiu i pracy zawodowej. Jak temu zaradzić?

Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, których stosowanie zaowocuje zapamiętywaniem imion i nazwisk:

1. Po pierwsze, uwierz w to że możesz (zmiana nastawienia z „nie da się” na „mogę”).
2. Nie zwalniaj się z obowiązku zapamiętywania imion i nazwisk.
3. Poznając nową osobę postaraj się poświęcić jej całą uwagę.
4. Przedstawiaj się wyraźnie i wolno (nie do przesady oczywiście), istnieje szansa, iż nowo poznana osoba zrobi to samo.
5. Po przedstawieniu postaraj się powtórzyć od razu imię i nazwisko nowo poznanej osoby, jeżeli zostało powiedziane niewyraźnie nie obawiaj się poprosić o powtórzenie.
6. Jeżeli poznajesz osobę, której nazwisko lub imię jest trudne do wymówienia nie wstydź się prosić o wizytówkę (oczywiście rewanżując się swoją). Możesz również poprosić o skorygowanie, jeżeli nie jesteś pewien czy prawidłowo wymawiasz dane nazwisko czy też imię.
7. Jeśli nowo poznana osoba ma mało popularne imię lub ciekawe nazwisko, zacznij rozmowę na ten temat. Zaangażuj ją w wyjaśnienie pochodzenia imienia lub nazwiska. W ten sposób usłyszysz je kilka razy i lepiej skoncentrujesz się na zapamiętaniu. Z drugiej strony, okazując zainteresowanie czyimś nazwiskiem, pokażesz zainteresowanie drugą osobą co zwiększy jej sympatię.
8. Możesz sobie pomóc w zapamiętaniu nazwiska nowo poznanej osoby, używając go w rozmowie od czasu do czasu (nie jest to może przyjęte w języku polskim jednak np. w angielskim jest to zgodne z etykietą).
9. Przed umówionym spotkaniem w szerszym gronie postaraj się nauczyć wcześniej imion i nazwisk osób, w ten sposób podczas spotkania będziesz miał ułatwione zadanie, pozostanie Ci tylko dopasowanie już znanego nazwiska z konkretną twarzą.
10. Gdy tylko skończysz spotkanie, na którym poznałeś nowe osoby obejrzyj je jeszcze raz w umyśle. Przywołaj po kolei obraz każdej osoby, jej cech szczególnych i powtórz w umyśle jej imię i nazwisko. Aby ułatwić sobie zapamiętanie tej osoby, wyolbrzym jej cechy szczególne. Powtórz to ćwiczenie po kilku godzinach i następnego dnia. Jeśli masz wizytówki, zapisz na nich cechy szczególne, miejsce i datę spotkania.

Nie krytykuj się, jeżeli nie pamiętasz wszystkich imion i nazwisk za pierwszym czy też drugim razem. Zapamiętywanie imion, tak jak wszystko inne wymaga praktyki.

*Źródło: wieszjak.pl*