



Body Language

زیبان بدن
یا ناخود آگاه

گردآوری و تنظیم:

بهروز ریاحی

www.iservat.ir



موسسه
نواندیرسان
تروت آفرین
بیست کام

چگونه سر میز بنشینیم

انتخاب صحیح جای نشستن، همکاری افراد پشت میز را بر
می انگیزاند
رابطه مدیر با دیگران تعیین می کند که آنها کجای میز بنشینند





موسسه
نواندیشگان
ترویج آفرین
پیشگام



همکاری
نشستن در
سمت
راست

رقابت
یا
رویاری



برای
مقاعد
ساختن

مکان
نشستن
جهت
میز
مذاکره



موسسه
نواندیشان
ترویج آفرین
بیتکام







مکان نشستن جهت میز مذاکره:





موسسه
نواندیرستان
تروت آفرین
بیست کام

سه حرکت میمون دانا



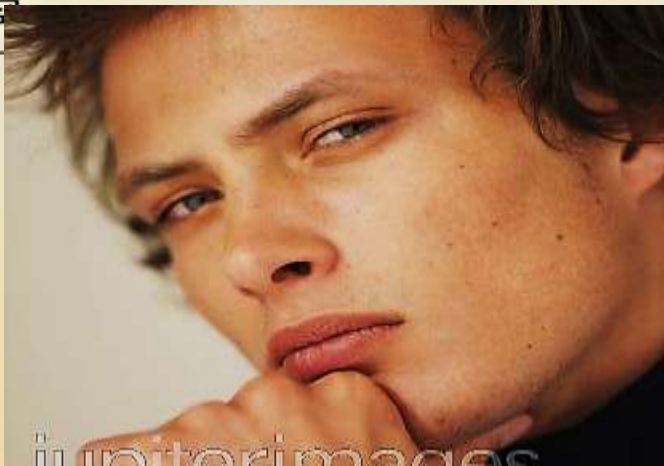
The 3 Wise Monkey Test
for business communication



- ۱: بدی را نبین
- ۲: بدی را نشنو
- ۳: حرف بد یا دروغ نگو



وضعیت دست بر روی صورت در جلسات



✓ دست جلوی دهان: دروغ

✓ دست جلوی چانه و رو به جلو (تصمیم گیری)

✓ دست بر روی چانه و رو به عقب (ترکیب بی حوصلگی تصمیم گیری ارزیابی)

✓ دو دست زیر چانه (بی حوصلگی کسالت)

✓ انگشت اشاره کنار گیج گاه (ارزیابی علاقمندانه)

✓ پنج انگشت روی صورت: بی حوصلگی، خستگی





چگونه در جلسات خسته کننده علاقمند به نظر برسید:



۱- لبخند

۲- پلک زدن عادی ۶ تا ۸ بار در دقیقه

۳- تکان دادن آرام سر به سمت پائین

۴- سر به سمت راست

۵- بدنتان به سمت بالا و رو به جلو



پلک زدن

✓ ۶ تا ۸ بار در دقیقه عادی است

✓ در هنگام دروغ افزایش می یابد

✓ در تمرکز شدید ۲ تا ۳ برابر کاهش می یابد

✓ در صورت تمایل به کنترل پلک زدن، میزان آن

افزایش می یابد





موسسه
نوادیرستان
ترویج آفرین
بیستگام



نگاه کنترلی:

نگاه از بالا به پائین

نگاه از پائین به بالا



لبخند با ۱۲ عضله در صورت:

لبخند واقعی: گوشه های لب به سمت بالا، چشمها به صورت

ماه نیمه و گوشه های چشم چروک و لبخند متقارن است

بچه ها: ۲۰۰ / زنها: ۶۲ / مردها بطور متوسط: ۸ بار

لبخند اجتماعی، نیشخند و ...

لبها در دهان: جلوگیری از حرف زدن و یا تمرکز

لبخند و خنده مسری است



@TeleVideos





موسسه
نوابینان
ترویج آفرین
بیستگام

موقعیت و قدرت



هر چه افراد ادا و اطوار

کمتری داشته باشند، از درجه

اجتماعی بالاتری برخوردار

هستند



چند حرکت مهم:



✓ بالا انداختن شانه

✓ لمس لب (دریافت آرامش)

✓ حالت دست در هنگام دروغ گفتن

✓ موانعی که با پا ایجاد می شود

✓ نحوه سیگار کشیدن

✓ بازتاب حرکت دیگران (تقلید)

✓ بهم مالیدن دستها جهت اعتماد بنفس و بیان انتظارات مثبت

✓ مالیدن شست و نوک انگشتان: (دریافت پول)



موسسه
نواندیرسان
تروت آفرین
بیست کام

لمس کردن چانه و حرکتهای عینک:



لمس چانه به همراه نگاه از بالا به پایین (ارزیابی مثبت)

لمس چانه به همراه نگاه از پایین به بالا (ارزیابی منفی)

نگاه از بالای عینک (عدم باور و اطمینان، نقد)

حرکت دست روی بینی (باور نداشتن و عدم اطمینان)





چند حرکت مهم:

لمس کردن چشم (ندیدن بدی و دروغ)

لمس کردن گوش (دروغ یا عدم اطمینان)

تکان دادن سر (تایید، توجه)

انگشتان در دهان (تعجب و عدم اطمینان)

تکنیک حرکات آینه ای (همراستایی، همفکری، همراهی)

انگشتان گره کرده بر روی یکدیگر (بی تفاوتی، یاس و رفتار منفی)



موسسه
نواندیشان
ترویج آفرین
بیتکام

نواندیشی باثبید



ثروتمند نسوید