

لغة الجسد

Body Language

مفهوم لغة الجسد

لغة الجسد (لغة البدن): أحد أنواع التواصل غير اللفظي، وهي لغة غير شفوية نستخدم فيها حركات الجسم لتقوية الرسالة الشفوية.

أدوات لغة الجسد

للتعبير عن أفكارنا أو مشاعرنا دون النطق بكلمة واحدة، نستخدم أجزاء الجسم الآتية:

- الرأس.
- الوجه.
- العين.
- اليدين.
- القدمين.

أساسيات التحكم في لغة الجسد وترك انطباع إيجابي عند الآخرين:

- أحرص على التواصل البصري بالعينين، فهذا يشير إلى أنني مهتم بالتواصل، ويعبر عن الثقة.
- أحاول رفع الذقن والوقوف باستقامة مع رفع الكتفين لترك أفضل انطباع.
- أتجنب الشعور بالتوتر عند التحدث.
- أمشي بخطوات واسعة وثابتة.
- أبتسم، فالابتسامة تشير إلى التعاون والثقة.
- أفتح يدي عند الحديث، فهذه الحركة تعبر عن رغبتني في التواصل ومشاركة الأفكار.
- أستخدم نبرة صوت مناسبة لتعزيز الكلمات المنطوقة.