

שפת גוף: המפתח להצלחה בתקשורת:

במצגת זו נגלה כיצד לקרוא, להבין וליישם שפת גוף אפקטיבית.

הכלים שתרכשו יסייעו לכם בראיונות עבודה, משא ומתן, פרזנטציות ובכל אינטראקציה
אנושית.

by yarin cohen 





איך לזהות קשרים בין אנשים תוך 5 דקות:

1

סנכרון תנועות

כאשר אנשים מחוברים, גופם מחקה באופן לא מודע תנוחות זה של זה. חפשו תנועות מראה והטיות גוף דומות.

3

מרחק והתקרבות

אנשים שמרגישים בנוח יחד עומדים קרוב יותר. הם נוטים גם להתקרב בהדרגה במהלך שיחה.

2

עוצמת מבטים

קשר עין ממושך ומבטים חוזרים מעידים על עניין. אנשים מחוברים יחפשו אישור זה מזה במבטים.



שפת הגוף המנצחת בראיון עבודה

הכניסה

1 היכנסו בצעדים בטוחים, גב זקוף וחיוך אותנטי. אל תמהרו ואל תשדרו חרדה.

הישיבה

2 שבו בנינוחות אך זקופים. הימנעו מצליבת זרועות. הישענו קלות קדימה להראות עניין.

השיחה

3 שמרו על קשר עין טבעי. השתמשו בתנועות ידיים בצורה שקולה. תהנהנו מדי פעם להראות הקשבה.



סודות הקריאה המהירה של שפת גוף

סרקו את המכלול:

התחילו במבט כללי על כל הגוף. זהו תנוחות בסיסיות: פתוחות או סגורות.

התמקדו בפנים:

עברו להבעות פנים. חפשו רגשות בסיסיים: שמחה, עצב, כעס, פחד, הפתעה, גועל.

תבחנו תנועות ידיים:

הידיים מספרות סיפור. תנועות מרובות מראות התלהבות. ידיים צמודות זו לזו מרמזות על מתח.

שים לב לפערים

חפשו חוסר התאמה בין מילים לשפת הגוף. אלו הסימנים החשובים ביותר.

טכניקות להעברת מסרים ללא מילים



קשר עין

צרו קשר עין במשך 3-5 שניות עם אנשים שונים בקהל. הימנעו ממבט קבוע.



עמידה נכונה

עמדו זקופים עם רגליים מעט מפוסקות. תנו לכתפיים להיות משוחררות וגו ישר.



תנועות ידיים

השתמשו בידיים להדגשת נקודות מרכזיות. תנועות רחבות מביעות פתיחות ובטחון.



איך לזהות שקרים דרך שפת גוף

תנועות מגע

נגיעות תכופות באף, פה או אוזניים
מרמזות על חוסר נוחות או רמייה
אפשרית.

הטיית גוף

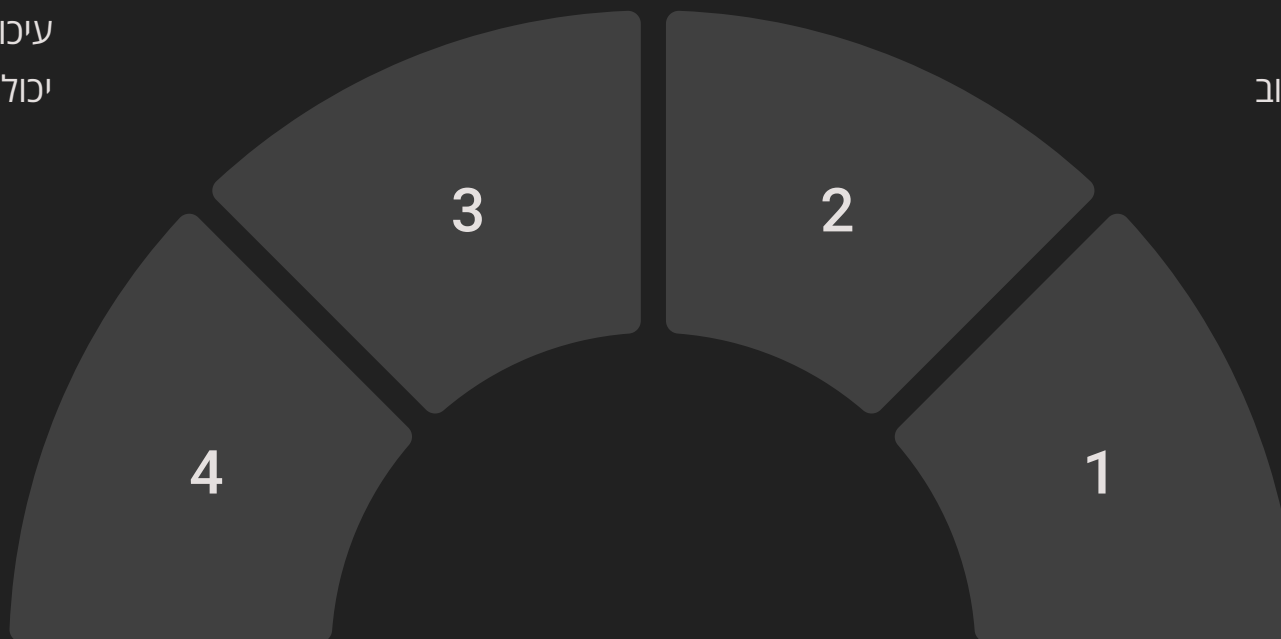
אנשים משקרים נוטים להרחיק את
גופם מבן השיח. חפשו התרחקות
פתאומית.

תזמון תגובות

עיכוב או הקדמה קיצונית בתגובה
יכולים להעיד על מסר מתוכנן ולא
אותנטי.

הבעות מיקרו

חפשו הבעות פנים חולפות
שנמשכות פחות משנייה. הן לרוב
אותנטיות ובלתי נשלטות.





שפת גוף מנצחת בפרזנטציות

1

תחילת המצגת

עמדו במרכז הבמה. קחו נשימה עמוקה. סרקו את הקהל לפני שתתחילו לדבר.

2

במהלך ההצגה

נועו במרחב בטבעיות. השתמשו בתנועות ידיים פתוחות. הקפידו להתקרב לקהל בנקודות מפתח.

3

בשאלות ותשובות

הפנו גוף מלא למי ששואל. הביטו בכל הקהל כשאתם עונים.

כיצד לשפר את הכריזמה האישית?

תרגול יומי:

תרגלו עמידה שמשדרת ביטחון מול מראה למשך 2 דקות בכל בוקר. הרחיבו חזה, הרימו סנטר, חייכו.

הקשבה פעילה:

פתחו עיניים מעט יותר מהרגיל בזמן האזנה. הטו ראש קלות והנהנו מדי פעם.

נוכחות מלאה:

התאמנו בהאטת הדיבור ב-10% ובשיפור הדיקציה. הוסיפו הפסקות קצרות לפני נקודות חשובות.

שליטה במרחב האישי:

הקפידו לעמוד או לשבת ביציבות מבלי להתנדנד או לזוז בחוסר שקט. התאימו את המרחק שלכם לאדם שמולכם, תוך שמירה על תחושה נוחה ופתוחה.



שפת הגוף בעולם העסקים:

בהובלת צוות:

השתמשו בתנועות ידיים פתוחות ורחבות להדגשת נקודות חשובות.

בפגישות עסקיות:

תפסו מקום בשליש הראשון של החדר. זה מקרין ביטחון. הניחו ידיים גלויים על השולחן להראות אמינות.

במשא ומתן:

שבו קצת באלכסון מול הצד השני, לא ישירות מולם. זה מפחית עימות. השתמשו בשתיקות אסטרטגיות להגברת לחץ.

סיכום: כלים מעשיים ליישום מידי



זכרו: שפת גוף אפקטיבית אינה אוסף של טריקים, אלא ביטוי אותנטי של הביטחון הפנימי שלכם.

מחזור ההצלחה בשפת גוף

