



Comunicação Não Verbal: Detalhes Esquecidos

Dicas para criar uma boa impressão nos outros

Índice

O que é a SWAT?	3
1. O que está a dizer aos outros sobre si próprio?	5
2. Vestuário	9
2.1. Que vestuário está a escolher?	9
2.2. 5 questões a ter em conta relativamente a vestuário e 2 dicas	9
Ponto 1: As cores certas	9
Ponto 2: A adequação ao ambiente é um bilhete de entrada para pertencer a um grupo	11
Ponto 3: A sua aparência determina, inevitavelmente, a primeira impressão que causa aos outros.	12
Ponto 4: Garanta que usa a roupa do tamanho certo	14
Ponto 5: O calçado diz muito sobre si	15
3. Rosto (Barba e Maquilhagem)	19
3.1. Um ponto delicado...	20
3.2. Barba	20
3.3. Maquilhagem	22
4. Cabelo	26
4.1. Mulheres	26
4.2. Homens	29
5. Mãos	32
5.1. O que é que as suas mãos transmitem aos outros?	32
6. Odor	35
6.1. A que é que cheira?	35
7. Uso do espaço	39
7.1. Respeita o espaço da outra pessoa?	39
7.1.1 A nossa “bolha”	39
7.2. Zonas (distâncias)	40
8. Sumário	42

O que é a SWAT?

Conhecer a SWAT é conhecer o percurso da **Susana Areal**, desde quem a fundou, respirando a sua visão e valores, até descobrir como evoluiu e se transformou na atual **líder de especialistas em Profiling Comportamental!**

Em 2002 usufruía de uma vida que parecia ideal: bem-sucedida como Gestora, liderava uma equipa com cerca de 170 pessoas. Mas... sentia-se inquieta, faltava-lhe algo...

Começou por aprofundar o seu conhecimento com os principais especialistas internacionais de diferentes áreas – Coaching, PNL (Programação Neurolinguística), Competências Emocionais, Avaliação da Verdade e Credibilidade (micro-expressões), Trance Dance entre outros. De seguida, a Susana começou a treinar pessoas. Em 2005, como os clientes aumentavam devido aos resultados, selecionou cuidadosamente uma equipa e, então, **nasceu a SWAT!**



O nome SWAT foi mesmo inspirado nas forças especiais americanas (Special Weapons And Tactics) mas passando a significar Strategic Winning Advanced Training, ou seja, o que a Susana propagava: **Foco no Objetivo, Entrega de Resultados, Melhoria Contínua e Motivação para ser o Melhor!**

A Susana e os seus Treinadores SWAT são muito mais do que simples Formadores, pois conhecem verdadeiramente cada participante, não se limitando a passar uma mensagem a todos mas, sim, **apoando o desenvolvimento individual!**

A SWAT sempre conciliou a investigação com a prática, tal como a sua CEO e Founder... procurando as Fórmulas que melhores resultados dessem aos seus clientes.

Ao longo dos anos a Susana investiu na pesquisa de novas ferramentas, conciliando-as para os seus propósitos, até criar a sua própria ferramenta de **PROFILING COMPORTAMENTAL**, capaz de dividir as pessoas em mais de 1500 perfis diferentes!

O sucesso em grandes empresas portuguesas, passou fronteiras. A SWAT foi convidada pela **RAYTHEON PROFESSIONAL SERVICES** para desenvolver um Programa de Profiling Comportamental que em 2018, 2019 e 2020 foi dado nos mais diversos países europeus!

Será, então, que nos podemos dar ao luxo de continuar a vender a todos os clientes da mesma forma, ou a confiar nas características inatas dos nossos comerciais? Não!

Susana Areal

1.

O que está a dizer aos outros
sobre si próprio?



1. O que está a dizer aos outros sobre si próprio?

Escrevo este e-book com o intuito de lhe chamar a atenção para alguns pontos sobre os quais provavelmente nunca pensou, mas que contam muito de si aos outros. Por outras palavras, têm uma grande influência na forma como os outros o percebem.

A boa notícia é que, depois de ter lido este e-book, é capaz de vir a mudar aquilo que conclua esteja a dar uma ideia errada aos outros sobre quem você é e vir a influenciar positivamente a forma como os outros o veem.

É geralmente aceite que a comunicação não verbal tem uma contribuição muito

maior para a comunicação em geral do que a comunicação verbal. Existem dezenas de estudos e centenas de investigações que podem provar isso, chegando a resultados percentuais ligeiramente diferentes, contudo tão pequenos que nos permitem concentrar no que é realmente importante: diz muito mais sobre si mesmo através da Comunicação Não-Verbal do que pelas palavras que escolhe dizer.

Nesse sentido, é hora de começar a prestar atenção a todos esses pequenos grandes detalhes.

A comunicação não verbal inclui vários pontos, sendo os mais conhecidos: Linguagem Corporal (Gestos e Posturas), Expressões Faciais e Voz (também chamado Para-linguagem). Como a proposta deste e-book é convidá-lo a pensar em conteúdo diferente, não explorarei esses pontos. de nós.



Linguagem Corporal



Expressões Faciais



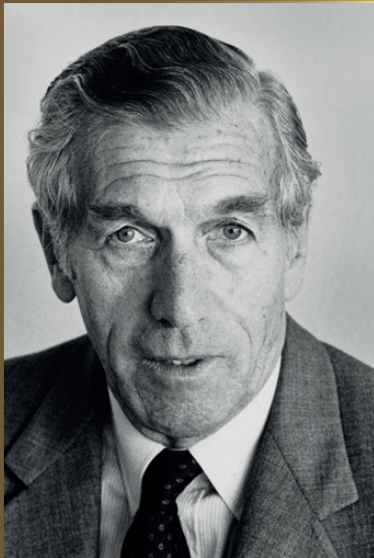
Voz

Relativamente à voz (também chamada de Para-linguagem), tenho a certeza de que já ouviu dizer, sobretudo em situações de conflito: "Não é o que você diz, é a forma como o diz".

Para-lingua refere-se à forma COMO você diz o que você diz, incluindo o tom da voz, a velocidade e volume em que uma mensagem é dita e as pausas e hesitações entre as palavras. A sua voz também ajuda os outros a decodificar a sua mensagem e a dar-lhe um significado. Convido-o a começar a prestar atenção ao modo como diz o que quer dizer, mais do que às palavras que possa escolher.

Por exemplo: tem noção do que o silêncio lhe diz? Pode estar a dizer-lhe muitas coisas. A verdade é que o silêncio "fala alto!" Junte-se a nós se você quiser aprender mais sobre como decodificar os outros e entender-se a si próprio.

Dito isto, vamos passar para os elementos da Comunicação Não Verbal que são tão frequentemente esquecidos e fazem uma enorme diferença quando estamos a tentar perceber os outros e o contrário também se aplica: fazem uma enorme diferença na forma como os outros nos percebem, a imagem que criam de nós.



“Não podemos não comunicar.”

Paul Watzlawick

Gosto muito desta afirmação uma vez que cobre a ideia principal dos milhares de definições de comunicação que podemos encontrar.

A Comunicação não é sobre o que dizemos; a comunicação é sobre a forma

como os outros descodificam e dão sentido ao que dizemos (em palavras), e como os outros descodificam e dão sentido ao que não estamos a dizer por palavras (comunicação não-verbal).



Quer descodificar pessoas?

VER CURSOS

Os detalhes frequentemente esquecidos da Comunicação Não Verbal:

Estes detalhes fazem uma enorme diferença quando estamos a tentar perceber os outros e o contrário também se aplica: fazem uma enorme diferença na forma como os outros nos percebem, a imagem que criam de nós.

Detalhe esquecidos:



Vestuário



Rosto
(Barba e
Maquilhagem)



Cabelo



Mãos



Odor



Espaço



2.

Vestuário



2. Vestuário

2.1. Que vestuário está a escolher?

Compreendo que vivemos num mundo livre, que as roupas que vestimos são uma maneira de nos expressarmos, que cada pessoa deve ter o direito de vestir o que quiser; concordo totalmente com todas estas coisas, mas, as roupas que você veste devem ser uma escolha consciente que você faz para estar alinhado com o seu objetivo!

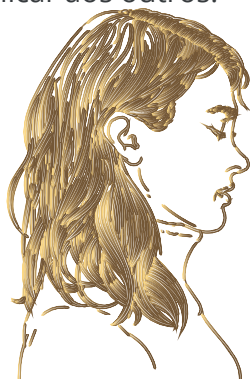
A minha sugestão é: vista o que quiser, o que lhe apetecer vestir, no seu tempo livre e na sua vida pessoal, contudo, quando falamos em ir trabalhar, vista-se de acordo com o que lhe vier a trazer melhores resultados na sua vida profissional! Isto é algo que, realmente, funciona comigo.

2.2. 5 questões a ter em conta relativamente a vestuário e 2 dicas:

Ponto 1: As cores certas

Pessoalmente, gosto de quase todas as cores! Gosto do arco-íris completo! Acho as cores lindas, trazem felicidade à vida, permitem dar-nos asas à imaginação e a expressão dos nossos sentimentos. Tudo isto é verdade, mas há alturas certas para as usar.

Cada cor é subconscientemente percebida de uma maneira diferente, por isso é inteligente escolher vestir as cores que melhor se ajustem ao que queremos comunicar aos outros.



Características que as cores mais comuns transmitem:

PRETO

Mistério, barreira, autoridade, controle, poder, força, confiança, sofisticação, elegância, formalidade, sensualidade, sigilo, conforto, proteção. Por outro lado, esta cor pode ser percebida como intimidante, hostil, distante, pessimista, falta de esperança, conservadora, controladora.

CINZENTO

Maturidade, proteção, neutralidade, compromisso, segurança, consistência, sabedoria, conhecimento, modéstia, clássico, elegante, profissional, discreto, sem emoção. Pelo contrário, pode ser entendido como indiferença, reservado, inflexível, dificuldade na tomada de decisão, falta de opinião, depressão conservadora, chato, sem vida, sombria.

AZUL

Honestidade, confiança, lealdade, compromisso, responsabilidade, gentileza, perseverança, metódica, sabedoria, tranquilidade, idealismo, capacidade de comunicação. Inversamente, pode ser percebido como fraco, passivo, previsível, conservador, resistente a mudanças.

AZUL ESCURO

Autoridade, poder, confiança, conhecimento, integridade, responsabilidade, sereno, sabedoria, não emocional. Caso contrário, pode ser percebido como sentimentos rígidos, enganosos, antiquados, reprimidos e pessimistas.

VERDE

Harmonia, equilíbrio, saúde, juventude, crescimento, capacidade de ouvir, generosidade, otimismo, boa moral, justo na tomada de decisões, orientado para a família. Contrariamente, pode ser percebido como possessivo, crítico, inexperienced, excessivamente cauteloso, inve-

VERDE ESCURO

Prestígio, prosperidade, riqueza, progresso, diplomacia, confiabilidade. Por outro lado, pode ser conotado a ganância, egoísmo materialista e inveja.

CASTANHO

Estabilidade, base sólida, honestidade, confiabilidade, credibilidade, durabilidade, realismo, força, segurança, conforto, calor e tranquilidade, solidariedade, humildade, acessibilidade, saúde, confiança silenciosa. No entanto, pode ser entendido como chato, passivo, falta de entusiasmo, pouco sofisticado, sujo, pesado.

VERMELHO

Acção, energia masculina, força, poder, velocidade, coragem, determinação, excitação, confiança, gosto de atenção. Estimula os sentidos físicos, como o apetite, desejo e paixão sexual. Então, novamente, pode ser percebido como perigo, agressividade, raiva, implacável, severo, dominador e medroso.

LARANJA

Incentivo, otimismo, vibrante, extravagante, entusiasmo, diversão, energia, aventura, assumir riscos, autoconfiança, motivação, sociabilidade, calor, criatividade, informalidade, alegria, felicidade e alegria. Alternativamente, pode ser percebido como exibicionista, berrante, excessivamente orgulhoso, superficial e insinceridade.

AMARELO

Iluminador, felicidade, diversão, otimismo, energia, calor, iluminação, clareza mental, criatividade, esperança, originalidade, pensamento analítico, confiança, tomada rápida de decisões, juventude, desafios, autoconfiança. No entanto, pode ser percebido como impulsivo, impaciente, hiper crítico, covardia, enganoso, egoísta, não emocional e sem compaixão.

ROSA

Sensibilidade, energia feminina, amor (não paixão), felicidade, compaixão, intuição, desenvolvimento, juventude, esperança, calma, diversão, compreensão, bondade. Do lado negativo, pode ser percebido como ingenuidade, inexperiência, falta de força, vulnerabilidade, imaturidade, baixa autoestima, excesso de emoção, desinteresse, excesso de otimismo.

VIOLETA

Espiritualidade, iluminação, intuição, sonhos, fantasia, criatividade, riqueza, luxo, excêntrico, sofisticação, mistério, encanto, reflexão e autoconsciência. No entanto, pode ser confundida com imaturidade, arrogância, ostentação, não olha a meios para atingir o fim. brosa da equipa.

BRANCO

Clareza, simplicidade, inocência, organização, eficiência, imparcialidade, neutralidade, justiça, igualdade, independência, autossuficiência, transparência, pureza, honestidade, serenidade. Pelo contrário, pode ser percebida como rígida, inflexível, tediosa, conservadora e crítica.

DOURADO

Luxo, prestígio, prosperidade, riqueza, qualidade, exclusivo, excelência, abundância, glamour, bem-aventurança, felicidade, realização, vitória, magnitude, extravagância, excesso, brilho, iluminação, amor, compaixão, coragem, paixão, magia, sabedoria. No lado oposto, pode ser percebido como pretensioso, arrogante, exagerado, avassalador.

PRATEADO

Prestígio, riqueza, sofisticado, elegante, glamoroso, gracioso, prosperidade, elegante, alta tecnologia, modernidade, intuição, calma, equilíbrio, edificante, compaixão, reflexão, paciência, autocontrole, perseverança, responsabilidade, organização, imaginação, emocional, mística, gentileza, sensibilidade. Por outro lado, pode ser percebido como muito emocional, inconstante, impessoal, frio.

Ponto 2: A adequação ao ambiente é um bilhete de entrada para pertencer a um grupo

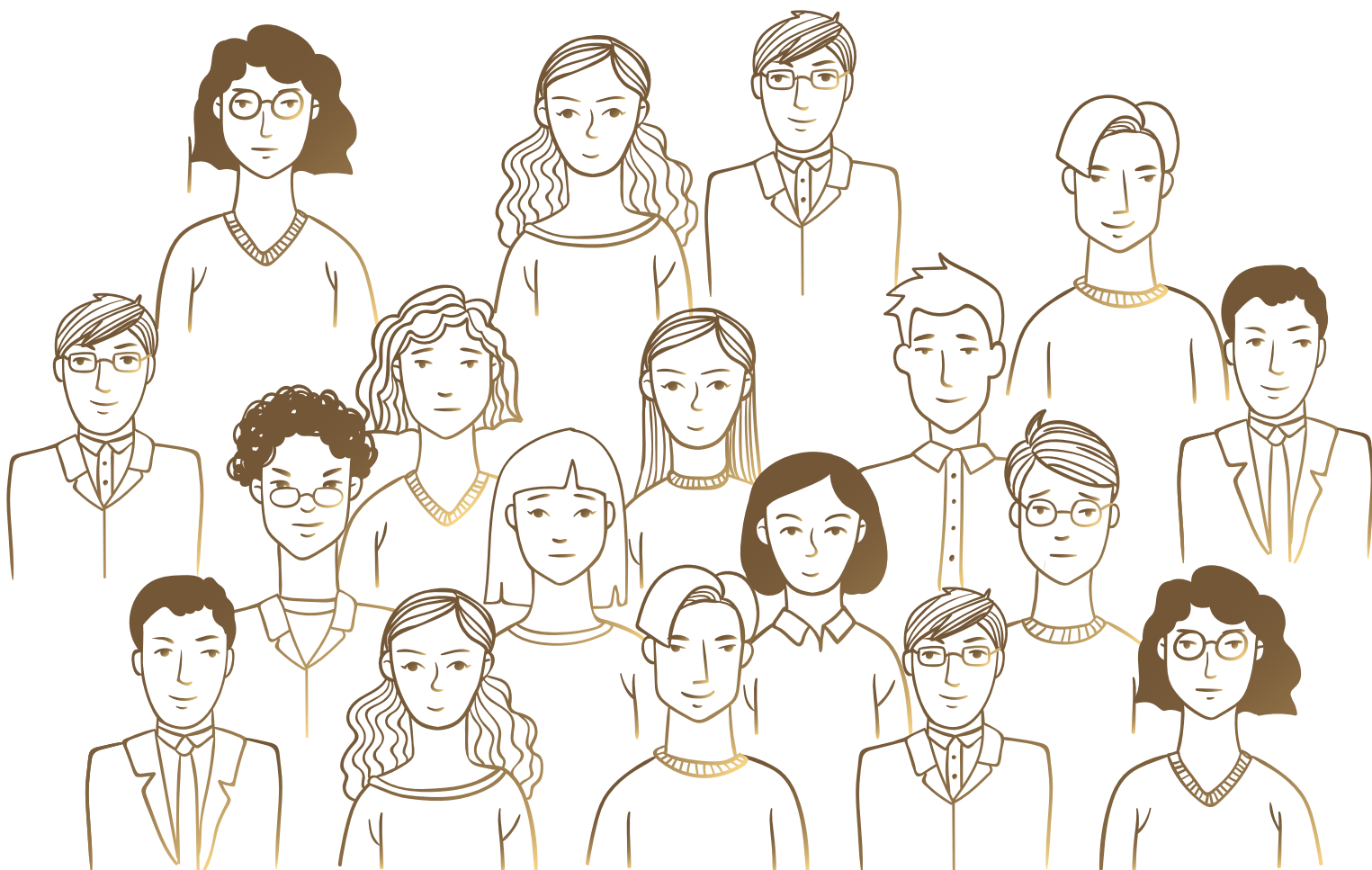
Lembre-se que os seres humanos gostam e confiam naqueles que são semelhantes a eles. É muito mais fácil criar uma boa impressão e fazer parte de qualquer coisa (grupo, equipa, comunidade, etc.) quando a pessoa se encaixa no grupo.

Então, se trabalha numa empresa, é inteligente da sua parte respeitar o código de vestuário (dress-code).

Se for a uma entrevista de emprego, certifique-se de que procura saber o código de vestuário da empresa e escolha as suas roupas de acordo com o mesmo.

Se o código de vestuário da empresa em que trabalha incluir apenas cores neutras / escuras (como preto, azul escuro, cinza, verde escuro, branco), você não terá muito sucesso a usar vermelho, laranja ou rosa. Pode até transmitir entusiasmo, mas, mais importante do que isso, pode passar a ideia de que não respeita as regras da empresa.

As empresas mais tradicionais, como Bancos, Consultoras Financeiras, Seguradoras, Políticos, etc., tendem a adotar um código de vestuário mais conservador, composto principalmente por cores escuras e cores neutras. Por outro lado, as empresas que trabalham com Tecnologia, Inovação, Design, Moda, Marketing, Publicidade, etc., são mais propensas a optar por cores vivas, permitindo mais diversão, criatividade e liberdade de expressão aos membros da equipa.



O segredo do sucesso é sempre: olhar em volta e perceber os limites. Você pode fazer a diferença se tiver a possibilidade de mostrar suas competências. As roupas que veste devem garantir que as portas se abrem para que possa revelar o seu real valor e não para marcar uma tal posição que o/a possa impossibilitar de vir a mostrar e maximizar o seu potencial!

Lembre-se que suas roupas devem ser um aliado na sua carreira, não faça disso um “ponto de declaração de sua liberdade e confiança”, deixe a sua competência provar isso.

Por outro lado, se for a uma festa, saiba o código de vestimenta e escolha a roupa adequada.

Ponto 3: A sua aparência determina, inevitavelmente, a primeira impressão que causa aos outros.

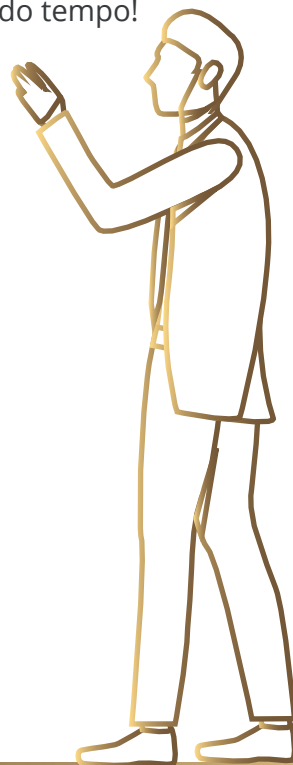
Lembre-se, tudo se resume a percepção. As pessoas são ótimas a generalizar, por isso a questão é: se alguém olha para si e o acha desleixado em relação a si mesmo, para aquela pessoa, tal vai significar que você provavelmente é desleixado também com o seu trabalho!

O **primeiro passo** é garantir que organiza o seu armário, para que as suas roupas possam ser organizadas sem amarrotar, parecendo realmente bem!

Arranje espaço: comece por tirar do armário todas as roupas velhas, desgastadas, estragadas (o que é que estas dizem aos outros sobre si?).

O **segundo passo** é olhar para as roupas que decidiu guardar: como estão as suas roupas? Estão cuidadas? Estão limpas e a cheirar a fresco? A roupa está bem passada a ferro?

Aqui vai uma dica, para ajudá-lo a poupar tempo de manhã: eu organizo o meu armário por tipo de roupa (camisas juntas, calças todas juntas, fatos noutra parte do armário, e assim por diante ... depois, organizo cada conjunto numa sequência de cores (da cor mais escura à mais clara). Desta forma, é muito fácil escolher a roupa certa pela manhã, economizando tempo!



É muito mais fácil criar uma boa impressão e fazer parte de qualquer coisa (grupo, equipa, comunidade, etc.) quando a pessoa se encaixa no grupo.

Quer ter a melhor equipa de vendas?

Conheça os Programas de Profiling para Vendas SWAT!

SABER MAIS



Ponto 4: Garanta que usa a roupa do tamanho certo

Usar roupas muito apertadas faz a pessoa parecer maior do que é. Muitas pessoas pensam que ao usar roupas apertadas irão esconder todas as “partes gordinhas” dentro delas, no entanto, não podiam estar mais erradas! A gordura vai para onde puder, pela parte de cima da calça ou saia fazendo o estômago parecer ainda maior e as costas ficarem com aqueles inestéticos “pneus”.

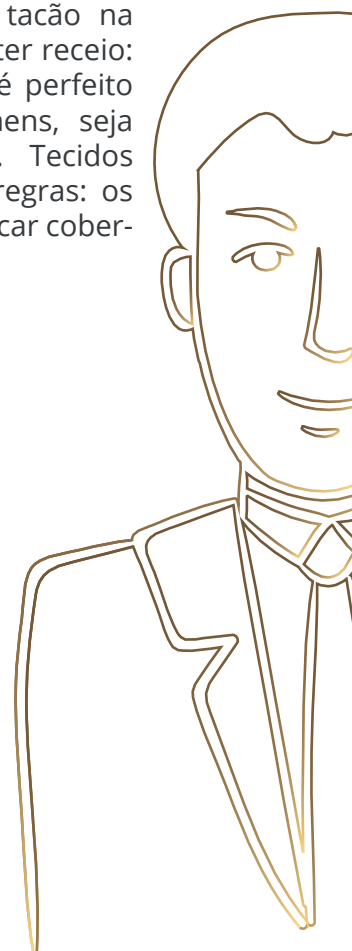
Se não quer parecer tão grande use o tamanho certo para si. Acredite, vai parecer muito melhor.

Além disso, não é apropriado, num ambiente de negócios, usar roupas justas, mesmo que seja magra e tenha a aparência de uma modelo. As roupas devem ser do tamanho certo para si fazendo-a parecer arranjada e elegante. Lembre-se de que seu local de trabalho é onde demonstra o quão brilhante é, a sua competência, as suas ideias, todas as suas competências profissionais. O seu local de trabalho não é o local apropriado para se vestir para parecer sexy como se fosse sair com amigos num sábado à noite! Senhoras: camisas com decotes pronunciados, tops, mini-saias e calções são apenas para saídas ao sábado à noite!

Agora um erro que eu vejo principalmente nos homens: usar roupas que são muito grandes (superdimensionadas)! É verdade, vejo muitos homens a usar fatos que são enormes para eles: os ombros do casaco a ultrapassar largamente os ombros, a parecer um “Robocop”, outras vezes a parecer que estão a usar um casaco emprestado, ou que, devido à perda de peso, não se incomodaram em comprar um fato novo!

Para parecer elegante, existem alguns aspetos que deve garantir:

- Não precisa ir a um alfaiate para comprar os seus fatos (claro que se você puder pagar, melhor!). Hoje em dia, a maioria das lojas de pronto-a-vestir já está preparada para ajustar o vestuário adequadamente, fornecendo uma espécie de “serviço de alfaiataria rápida” que permite fazer pequenos ajustes, permitindo que o seu fato novo pareça muito mais caro do que realmente é simplesmente porque lhe assenta bem!
- Preste atenção ao comprimento das mangas de casacos / blazers e camisas. Não vai querer que estejam longas demais.
- As calças de fato com corte a direito exigem que a bainha deva inclinar-se ligeiramente na frente do sapato e siga a linha superior do tacão na parte de trás. Não há que ter receio: este tipo de acabamento é perfeito para a maioria dos homens, seja gordo, magro ou baixo. Tecidos nobres seguem algumas regras: os atacadores nunca devem ficar cobertos pela bainha da calça.



Ponto 5: O calçado diz muito sobre si

Sabia que...

Sabia que só por observar como os sapatos combinam com a roupa no seu todo, recebemos informações importantes sobre o perfil da pessoa? Ainda mais engraçado é que, se estiver a criar um perfil de uma pessoa com um parceiro (casado, partilhando a vida), pela escolha do calçado podemos, às vezes, descobrir um pouco do perfil do próprio parceiro! Para o propósito deste e-book o mais importante a ser considerado em termos de calçado é o seguinte:

1. Um dos primeiros detalhes

Os sapatos estão entre os primeiros 5 detalhes para onde a maioria das pessoas vai olhar no início de uma interação;

2. Deve condizer com a roupa vestida

Tal como com as roupas, selecione o calçado apropriado para cada ocasião. Lembre-se que o calçado deve condizer com a roupa que tem vestida;

3. Use calçado de qualidade

Prefira a qualidade à quantidade. O calçado é daquelas peças em que facilmente se percebe se são baratos ou caros. Para além disso, se cuidar dos sapatos de qualidade eles durarão muito mais tempo;

4. Deve condizer com a roupa vestida

Evite usar o mesmo par de sapatos todos os dias. Ao rodar o calçado conse-

gue dar-lhe tempo de repouso, arejar o seu interior e dá-lhe tempo a si de os manter sempre bem tratados;

5. Trate bem do seu calçado

Garanta que toma certos cuidados com o seu calçado pois ele tem que estar sempre impecável e com boa aparência. Engraxar os sapatos dá-lhes uma vida mais longa e um ar continuamente renovado;

6. Use uma calçadeira diariamente

Torna-se fácil evitar que o calcanhar dos seus sapatos perca a forma ou se dobre usando uma calçadeira diariamente;

7. Não se esqueça de retirar o preço

Se acabou de comprar uns sapatos espetaculares para uma ocasião especial não se esqueça de retirar o preço que frequentemente vem colado na sola! Não vai querer sentar-se, cruzar a perna e todos na sala verem que está de sapatos novos ou então, pior ainda, que tirem a conclusão de que não presta atenção nenhuma aos pormenores. Isto pode parecer óbvio, mas não imagina a quantidade de pessoas que já apanhei a cometerem este erro.



DICA 1

Os acessórios podem fazer a diferença

Como mencionámos nos pontos 1 a 5 sobre vestuário o segredo aqui também é: siga o protocolo! Se fizer isso, será percebido como elegante e “parte do grupo”, abrindo a porta da frente para que possa apresentar todo o seu potencial.

Não sou uma pessoa conservadora, na verdade sou exatamente o contrário!

Defendo as minhas crenças, gosto de fazer o que quero, quando quero. No entanto, eu entendi que, se eu seguisse o protocolo, eu seria capaz de chegar aos lugares e situações, onde eu poderia lutar pelos meus pontos de vista, e que os outros me respeitariam, estando não apenas abertos para ouvir as minhas opiniões, mas também para as tomar em consideração.



OS ACESSÓRIOS PODEM FAZER A DIFERENÇA

Cada brinco, cada colar, cada bracelete, cada anel é escolhido para expressar o meu eu interior, a minha alma, quem eu realmente sou...



Dito isso, vou partilhar consigo como eu sou capaz de seguir o protocolo, vestir de acordo com o código de vestuário em cada situação e ainda fazer a diferença (sentir-me eu própria): eu escolho sempre com muito cuidado os acessórios que uso!

Cada brinco, cada colar, cada bracelete, cada anel é escolhido para expressar o meu eu interior, a minha alma, quem eu realmente sou, o que quero levar comigo ou do que quero lembrar-me naquela situação.

Tenha cuidado para não parecer uma árvore de Natal! Eu sou completamente a favor de comprar muitos acessórios que nos definam, mas certifique-se de que escolhe os mais apropriados para usar em cada situação.

Isso também se aplica aos homens. Usar uma pulseira ou um fio masculino pode ajudá-lo a influenciar a percepção que você quer que os outros tenham: anda na moda, é criativo e moderno. Para além disso, o relógio que usa diz muito sobre si.

DICA 2

Prefira casacos de 2 botões

Convido-o a observar políticos bem treinados. Já percebeu que eles optam por usar casacos de 2 botões em vez de casacos de 3 botões? Porque será? A nossa mente inconsciente percebe que quanto mais área do tórax estiver visível, mais honesta a pessoa é.

Se estiver a vestir um casaco abotoado até o topo, que cobre todo o seu peito, pode ser percebido como tendo algo a esconder, que é muito protetor em relação a si mesmo e não é totalmente honesto e transparente.

Senhoras: isso não significa que você deva usar um decote profundo... Isso causaria uma percepção totalmente diferente!



3.

Rosto (Barba e
Maquilhagem)





“Uma mulher deve ser duas coisas: elegante e fabulosa.”

Coco Chanel

Quanto à aparência, eu só substituiria “mulher” por “pessoa”; na minha opinião:

"Uma pessoa deve ser duas coisas: elegante e fabulosa", uma vez que esta citação também deve ser aplicada aos homens.

Se tiver isto em mente como um mantra, não há espaço para o fracasso. Não importa se é homem ou mulher, todos os detalhes contam.



Uma pessoa deve ser duas coisas: elegante e fabulosa.

3.1. Um ponto delicado...

Em relação ao rosto vou começar por abordar uma questão delicada, que pode ferir suscetibilidades (mas eu sou assim: assertiva). Uma prima minha disse-me uma vez algo que eu nunca esqueci: “Não há maneiras fáceis de fazer coisas difíceis!”. Tendo isso em mente, alguém tem que nos dizer as coisas que os outros evitam dizer de uma forma direta, certificando-se de que não há mal-entendidos.

Pronto? (se você é muito suscetível, e isso é uma questão de cultura que eu respeito, por favor salte o próximo parágrafo).

Vamos lá... O tempo dos homens das cavernas já se foi há muito tempo! Os pelos não! Isso aplica-se tanto a homens quanto a mulheres. É totalmente inestético ver pelos a sair das orelhas ou do nariz, ou no caso de uma mulher ter o chamado buço.

Certifique-se de que seu rosto, tal como a forma como você se veste, demonstra que você é uma pessoa que cuida de si próprio. No caso de uma mulher, a depilação do buço e o esculpir da sobrancelha são indispensáveis, no caso do homem (se você os tiver), por favor, tire os pelos horríveis que saem do nariz e/ou dos ouvidos. Hoje em dia, os homens mais elegantes também têm as sobrancelhas arranjadas, o que mostra que eles prestam atenção aos pormenores (e isso pode ser muito positivo).

3.2. Barba

Os homens têm duas opções: ou desfazem a barba diariamente ou se preferirem usar uma barba, devem cuidar bem dela. Ambas as opções são um compromisso.

É moda ver um homem com uma barba de dois dias, mas só deve sê-lo nos fins de semana! Ir trabalhar com uma barba de dois dias só vai fazer com que seja visto como preguiçoso ou que dormiu demais e não teve tempo de se arranjar. Nenhuma das opções abona a seu favor.

Se decidir começar a usar uma barba, é melhor colocar essa decisão em prática durante as férias, permitindo que ela cresça e garantindo que a parte com a pior aparência não aconteça enquanto você precisa de estar no seu melhor.

Além disso, esteja ciente de que, geneticamente, nem todos os homens têm uma barba elegante; especialistas dizem que “se após 2 meses a sua barba ainda estiver irregular e semeada, não vai melhorar”, então é hora de voltar à primeira opção e barbear-se diariamente.



Para parecer elegante usando uma barba, deve dedicar-lhe algum tempo para mantê-la. Fiz algumas pesquisas para ajudá-lo (homens que decidiram usar barba) a dar aos outros a melhor impressão de si mesmos. Aqui estão algumas dicas que encontrei:

1. Use Shampoo e Condicionador

Cuidar de uma barba é praticamente o mesmo que cuidar de cabelos longos. A sua barba precisa de ser lavada (como todas as outras partes do corpo). Alguns homens cometem o erro de lavá-lo com sabonete, isso não é bom, pois vai secar não só a barba, mas também a pele por baixo. O uso de champô impedirá que a barba fique quebradiça. Tal como acontece com os cabelos, o condicionador ajuda a hidratar a barba, evitando que fique demasiado seca.

2. Desinfete-a

Como pode imaginar, as barbas podem ficar bastante sujas (comida, transpiração, espirros, etc.) pelo que, depois de lavar, é essencial adicionar um bálsamo antibacteriano para barba. Algo que ajuda ainda mais a suavizar, mas

também mata todas as pequenas criaturas microscópicas que decidiram que ali estava uma grande floresta para se viver.

3. Escove ou penteie todos os dias

Escove ou penteie todos os dias (quantas vezes forem necessárias) – Uma escova de barba pode ser a sua melhor amiga para o ajudar a manter a aparência elegante durante o dia.

4. Apare a barba periodicamente

Os pelos da barba nem sempre crescem uniformemente, além disso, à medida que crescem, precisará de dar um pouco de forma à barba.

É totalmente livre de escolher entre desfazer a barba ou ter uma barba bonita e saudável; certifique-se apenas de que, seja qual for a sua escolha, você cuida do seu rosto. Lembre-se sempre, a forma como você cuida de si mesmo é percebida pelos outros como a maneira como você vai cuidar de tudo na vida: trabalho, projetos, equipa e família.



3.3. Maquilhagem

Quando falamos em maquilhagem, menos é mais! Um desafio que muitas mulheres enfrentam hoje em dia é escolher a maquilhagem correta: uma

maquilhagem que não domine o visual, mas que permita que suas competências e talentos sobressaíam.

Quando se trata de sua vida profissional, a regra é: menos é mais!

Claro que eu não estou a dizer-lhe para não usar maquilhagem. Muito pelo contrário! Um rosto lavado (sem maquilhagem) é muito bonito ao fim de semana.

Durante o trabalho, a maquilhagem deve fazer parte de sua rotina, já que é uma maneira de dizer aos outros (seus clientes, pacientes, colegas, membros de sua equipa, investidores) que se importa consigo e que se importa com sua vida profissional.

Não usar qualquer maquilhagem é quase tão mau como usar maquilhagem a mais. Uma coisa é quando se está a arranjar para uma festa ou uma celebração, eventos que merecem uma maquilhagem mais elaborada, que a faça sentir-se uma celebridade. Na sua vida

profissional a maquilhagem deve ter classe e ser elegante, na medida certa para lhe proporcionar a confiança necessária que permita que o seu talento brilhe.

Sabia que os estudos provaram que as mulheres que usam maquilhagem no trabalho têm maior probabilidade de serem promovidas do que aquelas que não aplicam maquilhagem? Isso é verdade, talvez não seja justo, mas a vida é assim.

Vou partilhar consigo algumas dicas sobre maquilhagem e como cuidar do seu rosto, garantindo uma ótima imagem. Tenha em mente que meu principal interesse é ajudá-la a criar nos outros a melhor percepção de si mesma.



7 dicas de Maquilhagem

1. Cuide da sua pele – Lembre-se de que sua pele é a base do seu rosto.

Quanto mais saudável for a sua pele, mais bonita ficará. A sua rotina diária (pela manhã e antes de se deitar) deve sempre incluir a limpeza e hidratação da pele com produtos adequados de acordo com o seu tipo de pele (pode consultar um profissional para ajudá-la a encontrar os melhores produtos para si). Há muitas coisas que pode fazer para obter uma pele mais saudável, mas a limpeza e hidratação são as etapas básicas.

2. Mantenha as suas sobrancelhas esculpidas e arranjadas

A forma das suas sobrancelhas pode mudar totalmente sua aparência e expressão facial. Escolha bem o profissional para cuidar das suas sobrancelhas, e se for arranjá-las sozinha, certifique-se de aprender corretamente como fazê-lo antes de entrar nessa aventura.

3. Prefira produtos de qualidade

Vai estar a usar os produtos no seu rosto durante 8 a 10 horas, assim, quanto melhores forem os produtos, menos danos serão causados e mais tempo manterão a sua aparência.

4. Mantenha o processo simples

Para poder fazer a sua maquilhagem todos os dias, tem de aprender uma sequência de maquilhagem fácil de seguir e que não demore mais do que 10 minutos. Caso contrário, você encontrará todas as desculpas possíveis para não a aplicar diariamente.

5. O rímel é o seu melhor amigo

Rímel é obrigatório ter! Lembre-se do ditado: "os olhos são as janelas da sua alma"? Os seus olhos estão entre os 5 detalhes que as pessoas veem primeiro nos outros. O rímel ilumina a área dos olhos, dando vida às suas pestanas. Prefira sempre o rímel preto para efeitos profissionais, pois é o mais elegante.



7 dicas de Maquilhagem

6. Dê prioridade aos tons neutros (sombras dos olhos e batom)

Com tons neutros, pode ter a certeza de que estará elegante e apropriada para um ambiente de negócios. Pessoalmente, quando se trata de batons, eu adoro ser uma pioneira e aplicar os tons da moda, mas eu faço-o na minha vida pessoal, ou com clientes específicos que eu sei que irão valorizá-los. A regra geral é: jogar pelo seguro e, optar por tons neutros, significa segurança!

Em relação às sombras, você pode optar por tons como castanho, caramelo, bronze, cinza, champanhe. Em relação aos batons, mate e brilho são boas opções, mas mantenha-se longe de cores fortes como vermelho, preto, laranja. Cores suaves são sempre as mais profissionais (claro que isso não se aplica se trabalhar no negócio da moda! Se assim for, tem mesmo que ser um pioneiro!).

Para além disso, dependendo da própria empresa e do seu nível hierárquico na empresa, o batom pode ser usado como uma forma de fazer ressaltar a sua força

e atitude. Um vermelho escuro pode ser muito sofisticado e requer uma personalidade forte e com muita autoconfiança. Tome em atenção que, se não estiver no topo da hierarquia, deve verificar as cores usadas pela sua superior e nunca cometer o erro de chamar muita atenção para si mesma.

7. Escolha um blush quente

Não tenha receio de usar blush, deve apenas ter a certeza de escolher a cor certa para o seu tom de pele. O objetivo do blush é o de ajudar a levantar as bochechas e adicionar um brilho subtil ao rosto; consegue fazer isso escolhendo cores que adicionem calor ao seu tom de pele (evite tons rosa ou vermelhos brilhantes).



4.

Cabelo



4. Cabelo

A minha mãe disse-me era eu ainda bem jovem: "Lembra-te sempre que o cabelo é a moldura do rosto". Assim como uma pintura fantástica pode ser "arruinada" por um quadro mau, o mesmo pode acontecer com o seu rosto. Todo o investimento de tempo e dinheiro que fez

para cuidar do seu rosto, pode ser arruinado por um cabelo com uma aparência desalinhada.

Esteja atento ao seu visual final, que deve ser de bom gosto, profissional e polido.

4.1. Mulheres

1. O rabo-de-cavalo normal não se adequa a um ambiente profissional

O rabo de cavalo é conectado com falta de tempo para se preparar antes de sair, cabelo sujo, improvisação.

Para parecer sofisticado, precisa de ser feito com perfeição e garantir uma aparência polida; opte por um estilo elegante, usando um produto anti frisado ou um creme de modelagem para domar as pontas soltas. Para um toque elegante, puxe um pedaço de cabelo da parte de baixo do seu rabo de cavalo e enrole-o, para esconder o elástico de cabelo, prendendo-o com um gancho de cabelo.

2. Para cabelos longos e ondulados, aplique mousse para controlar o frisado

Cuidado porque muitas empresas consideram os cabelos encaracolados como não-profissionais e podem associá-los a "espírito livre" ou até mesmo "selvagens". Esse estigma faz com que cabelos encaracolados ou ondulados sejam uma escolha controversa para usar no local de trabalho, mas isso não significa que não possa fazê-lo! Significa apenas que

você precisa de estar consciente disso, talvez tentando uma vez para ver como é. No entanto, certifique-se que aplica uma pequena dose de mousse nos cachos para lidar com o frisado e dar a impressão de que acabou de sair do salão de cabeleireiro.

3. Se pretende um visual profissional e refinado que não pareça muito conservador, estilize seu cabelo com cachos soltos fáceis e arejados.

Existem ótimas máquinas no mercado, não muito caras, que permitem modelar o seu cabelo em casa, como se fosse ao cabeleireiro todos os dias!

4. O visual liso e elegante funciona perfeitamente em todas as ocasiões.

É a escolha mais segura; mas, como tudo na vida, existe o outro lado da moeda porque se usa batom brilhante, é fácil os cabelos colarem-se aos lábios (e isso é irritante). Pode sempre tentar manter os cabelos atrás dos ombros, evitando este inconveniente.

5. Apanhado de cabelo baixo (coque) é sempre uma opção elegante.

Apetece-lhe fazer algo diferente? Puxe o cabelo para trás com um creme suavizante e enrole-o num coque baixo. Este é um look intemporal, perfeito se quiser sentir-se clássica e sofisticada.

6. Se tem cabelo curto ou médio, as ondas naturais são uma ótima escolha.

Isso irá melhorar o estilo, sem parecer arranjado em excesso. Nas lojas profissionais, encontra ótimas máquinas que lhe dão liberdade para fazer as ondas naturais sozinha.

7. Pode sempre optar por uma imagem de cabelo curto.

Cuidado, porque nem todas as mulheres são suficientemente confiantes ou corajosas para usar o cabelo bastante curto, parecendo tanto femininas quanto poderosas e sofisticadas. Eu considero esta escolha a mais arriscada, é muito fácil dar a impressão errada sobre si.

8. Relativamente às cores, a regra é semelhante às roupas e maquilhagem.

Discrição é a chave. Escolha a sua cor natural, e se quiser mudar, escolha uma tonalidade de castanho ou um louro discreto. Se for morena, não quer estragar o seu lindo cabelo tentando tornar-se uma loira platinada!



Invista no seu cabelo.
Usa-o todos os dias.

Deixe todas as cores chocantes como rosa, violeta, azul, vermelho para os adolescentes que ainda estão numa fase de autoconhecimento, de fazer declarações, a tentar encontrar um lugar neste mundo, ou para profissões / empregos onde tal possa ser valorizado.
Nos meus treinos, eu encontro mais e

mais mulheres que defendem que devemos assumir a nossa idade (e eu concordo totalmente), mas ao dizerem isto querem dizer não pintar o cabelo e deixar os cabelos grisalhos aparecerem. Cuidado, pois isso pode ser percebido pelos outros como descuido!

Qual o sentido de estar longe da melhor versão de si mesmo?

A elegância e a sofisticação são a porta de entrada que lhe permite entrar e revelar o seu talento.



4.2. Homens

Concentre-se no objetivo: ser percebido como profissional, como uma pessoa que se importa, responsável, confiante e poderosa. No mundo dos negócios, classe e elegância fazem uma enorme diferença; um toque de inovação também.

A minha opinião é: deixar para os acessórios a função de projetar modernidade, inovação, pensamento criativo e deixar roupas, sapatos e cabelos projetarem toda a sua elegância.

Os homens não têm muitas opções sobre o estilo de cabelo "permitido" no mundo dos negócios. A resposta é seguir o estilo tradicional. Aqui estão 3 sugestões que nunca falham:

1. O "corte de cabelo à empresário", também chamado de "Taper Clássico", funciona sempre.

Este corte de cabelo é elegante, prático e acentua todos os tipos de rosto. É percebido como profissional e confiante, sendo perfeito para todas as ocasiões. Você só precisa de um secador para endireitar o cabelo para trás e adicionar volume, depois de lavar o cabelo. Aplique um pouco de mousse e finalmente penteie para obter uma precisão elegante.

2. "IVY League" ou "Crew Cut Hairstyle" (mas com um pouco de comprimento extra por cima).

O corte tradicionalmente militar (à escovinha) é um corte de cabelo masculino clássico e elegante que os homens agora

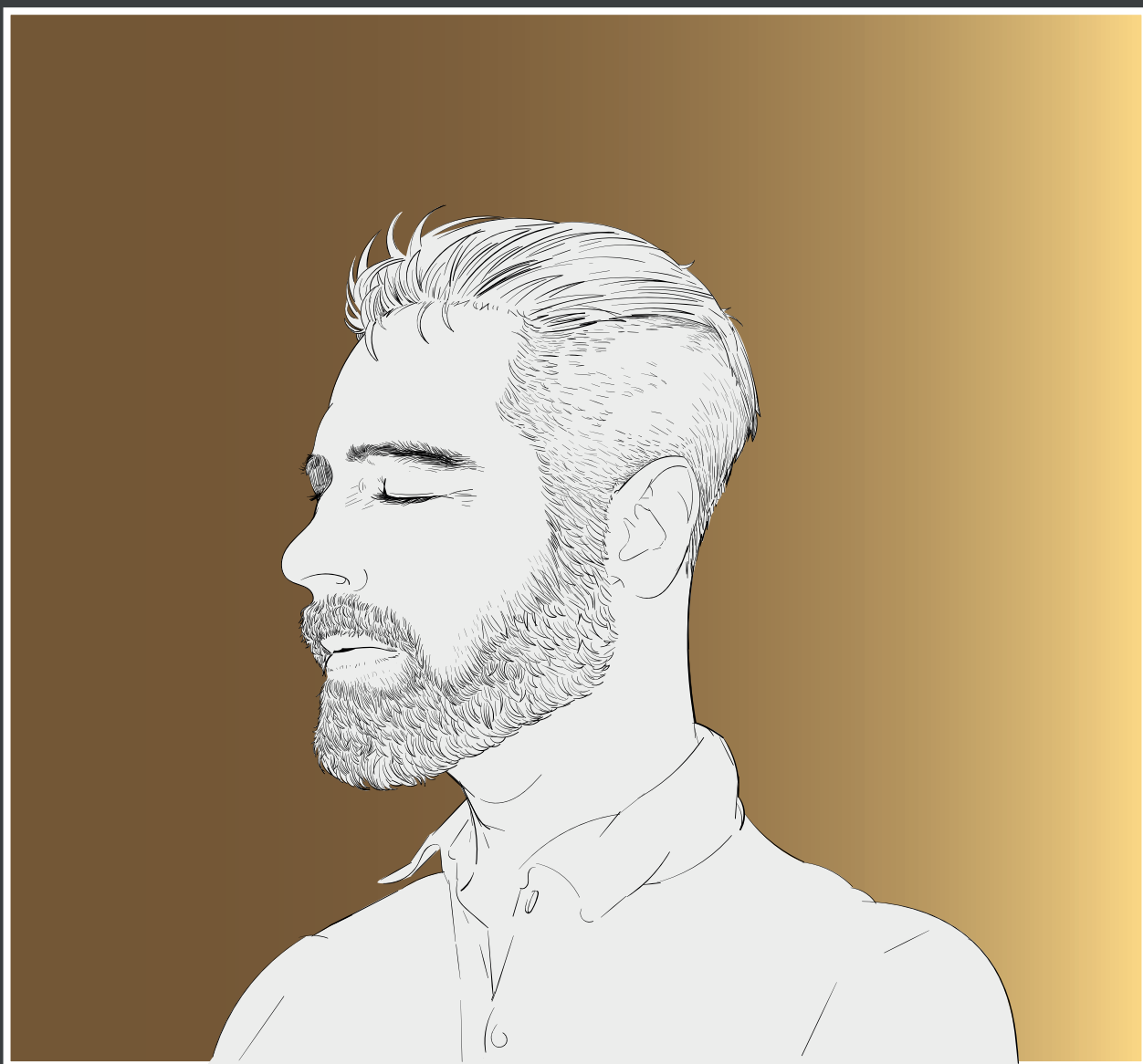
têm vindo a adotar no quotidiano. Transmite muita energia masculina, é fácil de manter e dá uma aparência atlética e prática ao penteado de um homem. Além disso, há muitas opções mais curtas e mais longas, dando-lhe a hipótese de selecionar a imagem certa que deseja para si mesmo.

3. "Slicked Back and Side Part Hairstyle".

Este é um estilo muito sofisticado que tem a parte de trás e os lados curtos, mantendo uma forma fortemente masculina. Este penteado transmite uma imagem de autoconfiança, poder e entusiasmo.

É muito fácil chegar a esta aparência: depois de lavar o cabelo, use um pente de dentes finos e crie uma separação ou tire vantagem de um que já tenha. Empurre o cabelo para a outra extremidade da separação. Seque este cabelo para cima e para trás para destacar a parte lateral. Mesmo depois que o cabelo estiver seco, continue a pentear e modelar o cabelo. Finalize usando uma pequena quantidade de cera ou spray de cabelo para criar textura no cabelo.





Ao contrário do que acontece com as mulheres, os cabelos grisalhos adicionam charme aos homens e dão uma imagem de sabedoria.

Assim, se começar a ver alguns cabelos brancos, fique feliz com isso; vão dar-lhe uma imagem ainda mais responsável e de respeito.

5.

Mãos



5. Mãos

5.1. O que é que as suas mãos transmitem aos outros?

Certamente já ouviu dizer, milhares de vezes ao longo da sua vida, que as unhas roídas transmitem nervosismo ou um comportamento ansioso. Mas já parou para pensar que elas podem arruinar completamente a sua restante imagem pessoal?

Imagine que se veste impecavelmente, transmitindo limpeza, alinhamento, cuidado, sofisticação e, de repente, as pessoas olham para as suas unhas e elas são roídas ... são sinais contraditórios e o cérebro humano odeia sinais de alarme! Está na hora de deixar suas unhas viverem saudáveis, permitir que elas cresçam e se tornem bonitas.

As mãos estão entre as 5 primeiras particularidades que as pessoas observam quando conhecem alguém pela primeira vez, por isso certifique-se de que suas mãos transmitem atenção aos detalhes, limpeza e elegância.

Convido-o agora a tocar suas mãos ... São macias e suaves, ou ásperas e grossas? Tem pele seca? Estes são alguns pontos em que os outros reparam em todas as atividades do dia-a-dia: quando pega no seu telemóvel, quando paga um café, quando escrever no seu iPad ou computador, quando troca cartões de visita ou simplesmente quando fala com as mãos.

Muitas vezes usamos as nossas mãos comunicar; são uma ajuda poderosa para dar sentido às nossas palavras,

mas isso quer dizer que os outros estão constantemente a olhar para elas. Deste modo, as mãos tornam-se num ponto focal! Portanto, estar confortável com as mãos aumentará sua confiança.

Seja você um homem ou uma mulher, é importante ter mãos e unhas cuidadas, e é muito fácil manter as mãos saudáveis:

Hidratação

Este é um dos casos em que demais nunca é demais! Pode andar com um creme para as mãos na sua carteira/mala, no seu carro, na gaveta da sua secretária, onde quer que queira, desde que seja suficientemente fácil usá-lo depois de lavar as mãos. Lembre-se também de hidratar sempre as mãos antes de ir para a cama, desta forma o creme estará trabalhando a noite toda.

As unhas devem ser limpas, aparadas ou esculpidas

A manicure profissional é a melhor para garantir umas mãos bonitas (tanto para homens quanto para mulheres) e pode começar a fazer isso semanalmente se suas mãos não estiverem acostumadas, sendo que depois disso a cada duas semanas deve ser o suficiente. Se você não pode ir para uma manicure profissional, aprenda a fazê-lo sozinho, não são aceites desculpas para fazer pouco numa parte da sua imagem diz tanto sobre si!



Unhas compridas não são bem vistas no mundo profissional

Lembre-se que não está a sair com as amigas num sábado à noite! Por norma as unhas não devem exceder aproximadamente 6 mm para além da ponta do dedo.

É elegante ter unhas arredondadas, quadradas ou ovais

Outro ponto importante quando falamos de unhas diz respeito ao seu formato. A forma das unhas faz toda a diferença! É elegante ter: unhas arredondadas, quadradas/arredondadas e ovais. É percecionado como de classe baixa ter "garras" em bico (stiletto). Até podem estar em alta no mundo da moda, mas não são bem vistas no mundo dos negócios.

Evite usar vernizes de cores muito invulgares ou chocantes

Eu entendo que possa adorar vernizes de cor. Mas, para bem do seu sucesso profissional, evite usar vernizes de cores muito invulgares ou chocantes. Nail art e joias nas unhas não são adequadas para o mundo dos negócios pois não transmitem nem elegância nem sofisticação.

Escolha vernizes com tons naturais

É sempre uma boa ideia olhar para as pessoas mais sofisticadas para obter alguma inspiração e, se for verificar a Etiqueta Real, verá que as mulheres só podem aplicar vernizes de unha em tons naturais e é por isso que costumam ficar-se pelos tons nude e taupe. O mesmo acontece com a maioria das mulheres mais bem-sucedidas num contexto de negócios; fazem a mesma opção quando se trata dar cor às unhas.

O vermelho pode ajudar a manter uma aparência executiva, poderosa e autoconfiante

De qualquer modo, existem algumas tonalidades de verniz vermelho (da Chanel e da Dior) que são muito sofisticadas, mas deve ter uma personalidade muito especial para usá-las e manter a sua aparência de executiva, poderosa e autoconfiante.

A opção mais segura é sempre: deixar todas as cores que você considera trazerem muita luminosidade e diversão para o seu tempo de férias.

Agenda de cursos

VER CURSOS



6.

Odor



6. Odor

6.1. A que é que cheira?

Quando as pessoas estão a construir as suas primeiras impressões (e as seguintes também) sobre si, elas recebem informações dos 5 sentidos. Temos vindo a concentrarmo-nos, principalmente, em informações visuais que os outros vão reunindo. Vamos agora focar a nossa atenção na informação cinestésica, especificamente no olfato.

Certifique-se de que o seu odor/cheiro é uma arma que causa uma grande impressão e não uma destruição de todas as boas impressões.

As pessoas podem vir a lembrar-se de si apenas pelo seu cheiro. O seu cheiro, se o usar corretamente, pode, portanto, ser uma arma preciosa para garantir que as pessoas se lembrem de si.

Aqui estão algumas dicas para o ajudar a ter certeza de que seu odor é um aliado na maneira como os outros o percebem:

Tome duche todos os dias

O duche/banho deve fazer parte da sua rotina diária. Nunca saia de casa antes de tomar um banho refrescante. Desta forma, garante que todos os cheiros do corpo descem pelo ralo abaixo.

Use desodorizante

É incrível como ainda encontramos pessoas que trabalham cercadas por outras pessoas, a cheirarem mal. Aqui já não é se trata apenas de uma questão de cuidar de si, mas também de uma questão de respeito pelos outros.

Tenha um kit sempre consigo

Se criar o seu próprio kit de higiene, com os produtos essenciais, e o transportar sempre consigo (na sua mala, no seu escritório, na mala do seu computador), estará sempre seguro!

Certifique-se de que o seu kit de higiene contém: escova de dentes, pasta de dentes, toalhete, desodorizante, escova ou pente para o seu cabelo. Se você é uma mulher, você vai gostar de adicionar maquilhagem ao seu kit. Durante o dia, confira como está de aparência e de cheiro; pode sempre ir à casa de banho a meio do dia para se refrescar.

Nunca use perfume ou eau de toilette para tentar disfarçar cheiros desagradáveis

Os químicos podem reagir mal com a fragrância e criar um aroma ainda mais desagradável.

Coloque apenas a quantidade suficiente de perfume

Muito também pode representar uma falta de respeito pelos outros.



Coloque apenas a quantidade suficiente de perfume

Muito também pode representar uma falta de respeito pelos outros.

Garanta que combina bem com a sua pele

Antes de comprar uma eau de toilette nova é importante testá-la na sua pele e esperar algum tempo, certificando-se de que seu próprio odor corporal não transforma o cheiro. Cada corpo tem seu odor particular, e algumas peles transformam completamente o cheiro de uma água de toilette ou perfume.

Escolha o odor adequado à mensagem que pretende transmitir

Muitos artigos e especialistas afirmam que devíamos escolher produtos leves, à base de frutos cítricos, a fim de transmitir uma ideia de frescura e limpeza e que

devemos evitar fragrâncias sensuais contendo notas de madeira, baunilha ou almíscar, pois são percebidas como sensuais e apaixonadas. Pessoalmente, eu não concordo. Eu não consigo identificar-me com odores florais claros ou cítricos; simplesmente não são para mim. Não sou nem suave nem discreta, sou forte e autoconfiante e o perfume que escolho tem que transmitir isso, tem que ser congruente com a minha personalidade. Então, o meu conselho é: escolha uma eau de toilette que esteja relacionada com a sua personalidade e certifique-se apenas de que não exagera na quantidade!

Há um truque a que pode recorrer: muitas pessoas gostam de mudar o seu perfume, experimentar novas fragrâncias, explorar novas possibilidades e isso pode ser ótimo. No entanto, se for fiel à mesma fragrância, as pessoas começarão a associá-la a si. Isto significa que, mesmo quando não estejam consigo, se passarem por alguém a usar a mesmo perfume é muito provável que se lembrem de si!

Mesmo quando não estejam consigo, se passarem por alguém a usar a mesmo perfume é muito provável que as pessoas se lembrem de si!



Quer ter a melhor equipa de após venda?

Conheça os Programas de Profiling para Após Venda SWAT!

SABER MAIS



7.

Uso do espaço



7. Uso do espaço

7.1. Respeita o espaço da outra pessoa?

7.1.1. A nossa “bolha”

Milhares de livros, estudos e documentários foram feitos sobre a forma como os animais têm os seus próprios territórios, os guardam, protegem e lutam por eles. Esses territórios são o seu espaço pessoal e eles farão qualquer coisa para protegê-los dos outros.

Nos anos 60, o antropólogo americano Dr. Edward Hall foi um dos principais pioneiros no estudo do espaço pessoal humano ou o que ele chamou de "proxémica". A sua pesquisa provou que os humanos também têm necessidade de ter um espaço pessoal, de ter territórios. Pense no seguinte: marcamos as fronteiras de nossos países, alguns países têm as fronteiras dos seus estados, as fronteiras das nossas cidades, indo mais a fundo, podemos ver que marcamos as fronteiras dos subúrbios em que vivemos, casas ou condomínios onde as casas costumam ter um muro à volta ou uma cerca para delimitar o seu território.

Mas o território não é apenas o espaço que compartilhamos com os outros. Nós temos o nosso próprio território pessoal que reivindicamos para nós mesmos, como se de uma extensão do nosso próprio corpo se tratasse.

O espaço pessoal é como uma bolha invisível que todos temos à nossa volta e, assim que alguém entra demais dentro dessa bolha, parece uma inva-

são, gerando ansiedade, desconforto que pode desencadear uma das três reações do instinto humano a uma ameaça: congelar, fugir ou lutar.

A extensão do nosso próprio território é muito influenciada pelo lugar onde cada um de nós foi criado. Uma pessoa criada numa cidade muito populosa, está acostumada a ter pessoas sempre muito perto dela: no elevador, no autocarro, no metro, mesmo a andar na rua, pelo que a bolha dessa pessoa é provavelmente muito pequena. Por outro lado, alguém criado no campo ou numa quinta está acostumado a ter quilômetros de distância da próxima vida humana (exceção feita à sua família), está acostumado a ter muito espaço para si, portanto, a bolha dessas pessoas será significativamente maior.

Para além disso, temos fronteiras diferentes (zonas limitadas) para pessoas diferentes.

Por exemplo, se o seu filho, filha, mãe, marido ou esposa (alguém que você ama e com quem se sente à vontade) vier e o abraçar, ele estará completamente dentro da sua bolha, mas não lhe causará nenhum desconforto porque você permite às pessoas que ama ocuparem o seu espaço íntimo, a sua bolha.

Mas, e um estranho na rua decidir vir abraçá-lo?

Tenho a certeza que sua resposta seria completamente diferente!

7.2. Zonas (distâncias)

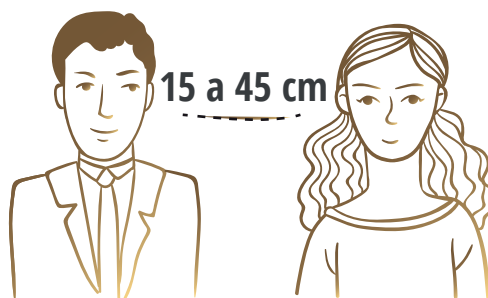
Estudos demonstram que, para as pessoas que vivem na área da cidade de um país ocidental, existem distâncias gerais/zonas que podemos aplicar como um guia para respeitar o espaço dos outros.

Naturalmente, é sempre importante observar as reações da pessoa com quem está a comunicar para ter a certeza de que esse “guia de zona” se aplica a essa pessoa.

Se você vir algum sinal de desconforto por parte do outro (cruzar os braços, evitar contato visual, mover o tronco inclinándolo para trás, etc.) a regra é: dar um passo para trás concedendo mais espaço à pessoa!

Uma curiosidade é que essas distâncias padronizadas tendem a diminuir entre duas mulheres e a aumentar entre dois homens.

Zona Íntima

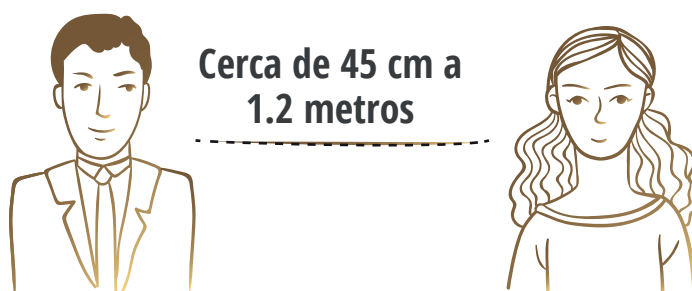


A Zona Íntima é, de longe, a zona mais importante!

Guardamo-la como se fosse nossa propriedade. É reservada apenas para aqueles com quem realmente nos importamos, como filhos, pais, parceiros amorosos, família próxima e amigos muito próximos.

A proximidade que permitimos a outras pessoas também depende de quem é a outra pessoa. Somente parceiros amorosos ou os nossos filhos ou pais, por exemplo, poderiam envolver-se numa proximidade física (15 cm ou menos) em oposição a um membro distante da família.

Zona dos Amigos (Zona Pessoal)



Esta é a distância que reservamos para eventos sociais como festas,

cocktails, interações com amigos, etc.

Zona Social



Cerca de 1.2 a 3.6 metros



Esta zona é reservada aos desconhecidos que acabámos de conhecer, como por exemplo um colega novo, o entregador da piza, o canalizador ou o técnico de televisão, conhecidos e outros com

quem interagimos, mas que não conhecemos muito bem, e ainda com quem ainda não estabelecemos qualquer tipo de relacionamento.

Zona de Audiência



Mais que 3.6 metros



Tudo que vá para além dos 3.6 metros. Quando nos dirigimos a uma audiência ou um grupo grande de pessoas.

A dica é:

Nunca entre na Zona Íntima de alguém nem na sua Zona de Amigos! Num ambiente profissional, certifique-se que fica a 1,2 metros de distância da pessoa com quem está a falar.

Depois, observe a reação da pessoa: se ela se aproxima, significa que sua "bolha" é menor que a média e que ela se sente confortável com essa distância.

Se ela lhe der algum sinal de desconforto, dê um passo atrás e veja se a pessoa regressa a uma linguagem corporal confortável.

O uso correto do espaço pode fazer uma grande diferença; pode ser a diferença entre as pessoas gostarem de estar consigo ou evitarem ao máximo a sua companhia.

Pode, por isso, significar a diferença entre o sucesso de um relacionamento profissional ou o desastre completo.

Sumário

A sua aparência fala alto sobre si.

Vista-se mostrando que você se importa.

Nem toda a gente é especialista em comportamento humano, mas a verdade é que todos somos capazes de olhar para as aparências externas e fazer julgamentos rápidos sobre o que todos os pequenos detalhes dizem sobre uma pessoa.

A nossa aparência influencia ambas as situações: tanto a forma como os outros nos percebem como o nosso comportamento.

A maneira como cuida de si mesmo, a maneira como se veste e se prepara para o trabalho ou qualquer outra situação influencia a sua atitude: tendemos a ser mais polidos quando estamos mais elegantes e a adotar atitudes mais frouxas e de menos rigor quando estamos vestidos de forma descontraída.

Ninguém espera que seja bonito ou que pareça um modelo, mas o seu empregador, os seus clientes, os seus pacientes, os seus parceiros, esperam que você esteja bem preparado, que demonstre que cuida de si mesmo, que pareça saudável e cheio de vitalidade.

Adequação é a chave para o sucesso. Certifique-se de que respeita o código da empresa e permita-se mostrar a sua diferença num acessório.

O mundo é como é e tem mais hipóteses de ser ouvido e influenciar os outros se eles tiverem uma boa impressão de si, se eles estiverem dispostos a conhecê-lo e a descobrir as suas competências.

**Criar uma boa impressão é
uma porta aberta para mostrar
quem você realmente é!**

Saiba tudo sobre os Programas de Profiling SWAT para a sua Equipa ou para si Próprio

Se quer aprender a agir com cada cliente e a superar os resultados, estou aqui para si!

SABER MAIS

