

Kaçınılacak bazı hareketler

- **El gizleme**
 - Sol el gizleme, kişisel duyguları veya yaşamı ile ilgili bir şeyler gizleme
 - Sağ el gizleme, mesleki yaşam veya iş yaşamı ile ilgili bir şeyler gizleme
- **Baş parmak saklama**
 - Endişe, kuşku, tehdit hissetme, duygusal rahatsızlık
- **Baş kaşıma**
 - Kafa karışıklığı, anlamaya çalışma
- **Kulak arkasını ovma**
 - Anlamama, kafa karışıklığı, endişe

Kaçınılacak bazı hareketler

- Alınla oynama
 - Kararsızlık, endişe, şüphe, karar vermeye çalışma
- Kaş arasına dokunma
 - Odaklanma, konsantre olma, hatırlamaya çalışma
- Göz ovuşturma
 - Bir şey gizleme, yorgunluk
- Burun ucunu sıkma, oynama
 - Baskı altında olma, sıkıntılı olma, yalan
- Çene altı ile oynama
 - Kendini ifade etme isteği, konuşmaya hazırlanma

Kaçınılacak bazı hareketler

- Çene tutma
 - Kendini güvensiz hissetme ve daha güçlü olma isteği, Rekabet, güç isteği
- Ağız saklama
 - Dinlerken yapılırsa; söyleneni değerlendirme ve Düşünme, karşıdakine inanmama
 - Konuşurken yapılırsa; yalan söyleme, utanma ve Sıkılma, sinirlilik
- Dudakları çekme
 - Hırs, kendine odaklanma

Kaçınılacak bazı hareketler

- **Dudaklara dokunma**
 - Konuşma isteği, söylenen hakkında kuşku duyma, bir şey gizleme
- **Ense ovma**
 - Olumsuz tavır, eleştirel. Ancak bir yanlışlık anında yapılmışsa olumlu, açıklık ve iyimserlik.
- **Kol kavuşturma**
 - Rahatsızlık, kapalılık, kendini koruma, %38 daha az dikkat
- **Kollar arkada**
 - Bir şey gizleme, otorite

BEDEN DİLİ ÖGELERİ

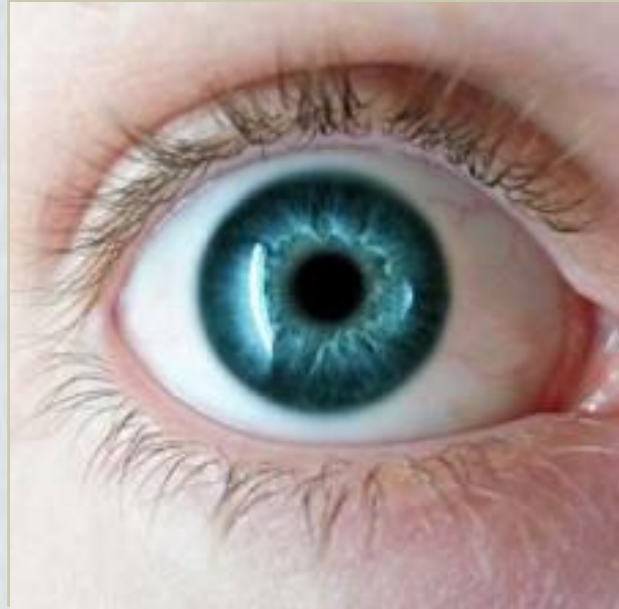
Göz teması: Bir kişiyle konuşurken dikkat edilecek en önemli noktalardan biri, nereye baktığınızıdır.

Doğrudan konuştuğunuz kişiye bakmak, karşınızdaki kişiye samimiyetinizi iletmenize yardımcı olur ve mesajınızın etkisini artırır. Yere bakarak veya gözlerinizi kaçırarak konuşmanız, karşınızdaki kişinin üstünlüğünü kabullenme olarak yorumlanacaktır.

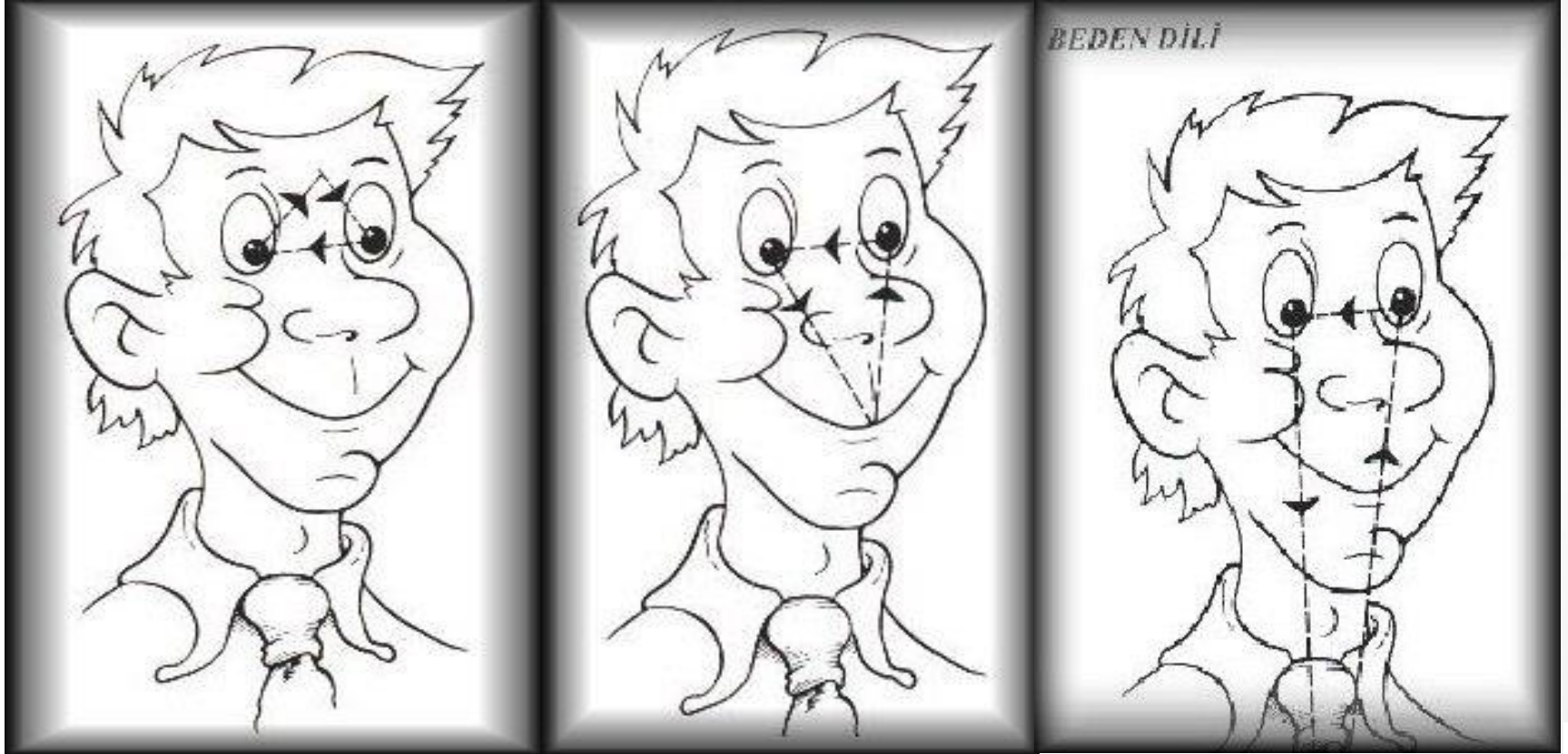
KÜÇÜLMÜŞ GÖZLER İLGİSİZLİĞİ



BÜYÜMÜŞ GÖZLER İLGİYİ



BAKIŞ TÜRLERİ



İş Bakışı

Sosyal Bakış

Mahrem Bakış

İş Bakışı

İş tartışmaları yaparken karşınızdakinin alnında bir üçgen olduğunu hayal edin. Bakışlarınızı bu bölgeye yönlterek ciddi bir ortam yaratırsınız ve karşınızdaki sizin iş yapmak konusunda ciddi olduğunuzu anlar. Bakışlarınızın karşınızdakinin göz seviyesinin altına düşmemesi koşuluyla etkileşimi kontrol edebilirsiniz.



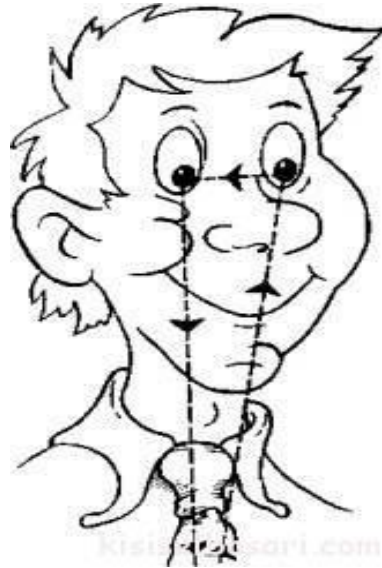
Sosyal Bakış

Bakış karşıdakinin göz seviyesinin altına düştüğünde sosyal bir ortam oluşur. Birisine bakmayla ilgili deneyler sosyal bir karşılaşma sırasında bakanın bakışlarının karşıdakinin yüzünde gözler ve ağız arasındaki bir üçgene baktığını göstermiştir.



Mahrem Bakış

- Bakış gözlere ve çenenin altından kişinin vücudunun diğer bölgelerine doğrudur. Yakın karşılaşmalarda gözler göğüs arasındaki üçgende, daha uzak karşılaşmalarda ise gözler belden hemen aşağıda ki üçgendedir. Kadın ve erkekler bu bakışı birbirleriyle ilgilendiklerini göstermek için kullanırlar ve ilgi karşılıklıysa aynı bakışlarla cevap verilir.



Yüz ifadeleri:

Yüz ifadesi kişiye özgüdür ve iletişim tarzımızı belirler. Kaşları kaldırmak, yüzün kızarması, ağzın aşağıya doğru eğilmesi ve benzeri gibi bir çok hareket, iletişimde olduğumuz kişi veya kişilerde belli bir etki ve izlenim uyandırır.

Mimik: Yüz kaslarının anlatım amaçlı kullanımı,

Jest: Konuşmada; el,kol, baş,ayak, bacak ve bedenin kullanımı

Yüz

Araştırmalara göre yaklaşık, 250 bin çeşit yüz ifadesi yapabiliyoruz. (İlgi, heyecan, korku, eğlence, sürpriz, iğrenme, tiksınme, beğeni, öfke, vb.) Yüz ifadelerinin okunması kolay, fakat kontrol edilmesi genellikle zordur. Yüzde okunması gereken öğeler; alın, kaşlar, göz kapakları, gözler, burun, dudaklar, çene ve tendir.

Beden dilinde evrensel sayılabilecek ifadeler;



Resim 6 : Mutluluk



Resim 7 : Korku



Resim 8 : Öfke



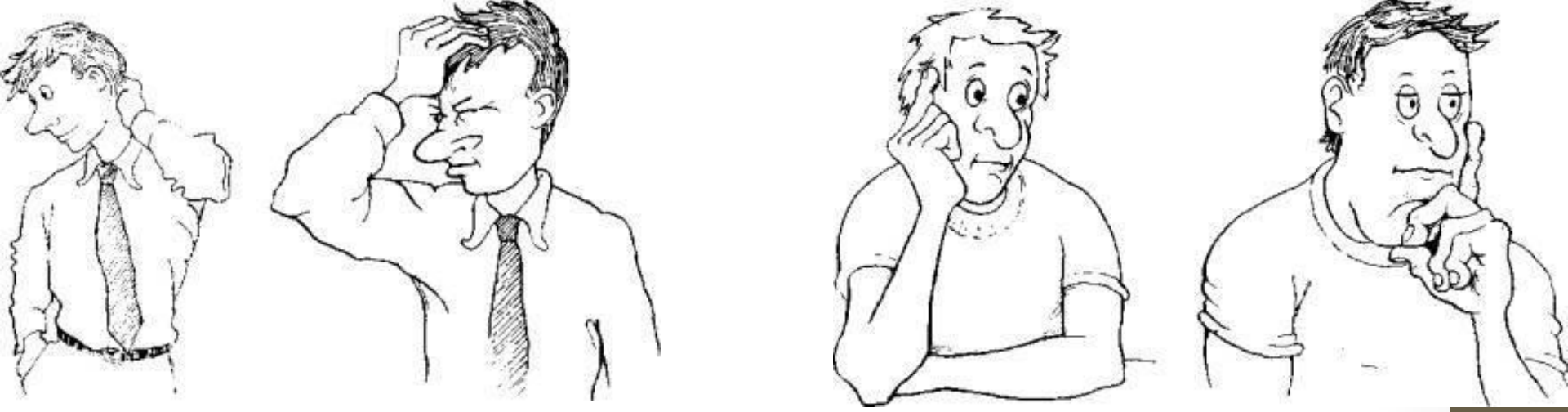
Resim 9 : Hayret



Resim 10 : Üzüntü



Resim 11 : Tiksinti



El, kol, baş hareketleri ve mimikler: Konuşma ve kendimizi ifade etme sırasında çok sayıda el, kol ve baş hareketleri kullanırız. Bu konuda dikkat etmemiz gereken bazı noktalar vardır. Ellerimizi kontrollü hareket ettirmeli ve karşımızdakine dinleme fırsatı tanımalıyız. Toplumda ellerini kollarını fazlaca savuran kişiler pek dikkate alınmazlar. Fazla el kol hareketi yapmak karşımızdaki insanın güvenini kırabilir ve dikkatini dağıtabilir.

Konuşurken el hareketlerini kullanmak, kendimizi daha açık ve rahat şekilde ifade edebilmemizi sağlar. Hatta telefonda bile karşı taraf görmese de el hareketlerini kullanırız, çünkü kendimizi daha rahat anlatmış oluruz.



Eller vücuda yaklaştıkça kişinin gerginliği, güvensizliği artıyor demektir. Eller vücuda temas eder haldeyken kişinin konuşma isteği azalır, konuşsa bile vurgusuz bir şekilde konuşur.

Askerlerin 'Hazır ol!' duruşunda bu mesaj verilmektedir. O duruşta konuşmadan, sessizce beklenmesi gerekir. Bu aynı zamanda teslimiyetin göstergesidir.

Eller bacaklara yapışık şekilde olduğunda kişinin düşünmesi ve konuşması engellenmiş olur.



TEMEL EL HAREKETLERİ

El hareketleri konuşmaya ritim ve vurgu katarak düşüncemizin duygusal tonunu ortaya koyar. El hareketlerinde temel durum avuç içinin aşağı yada yukarı bakmasıdır.

Avuç içinin yukarı bakması güven ve dostluk sunar. Kendini açık olarak ortaya sunar, uzlaşmaya davet eder.

Avuç içinin aşağıya bakması, dış dünyaya kapalılığı ve güvensizliği ifade eder.

Hatta denir ki;

Bir konuşma sırasında sürekli olarak elinin tersini konuştuğu kişiye karşı tutan biri, ya duygularındaki güvensizliği örtmeye çalışıyordur veya karşısındakinden sakladığı bir şey vardır.

KONUŞMA SIRASINDA EN ÇOK KULLANILAN EL HAREKETLERİ

**Hassasiyet için parmaklar, güç için ise
elin bütünü kullanılır.**

**1. Havayı hassas ve güçlü biçimde
kavrama:**

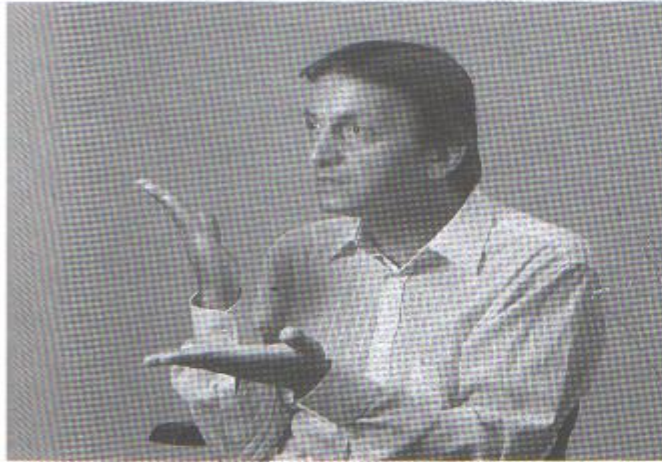
...miş olur (Resim 29).



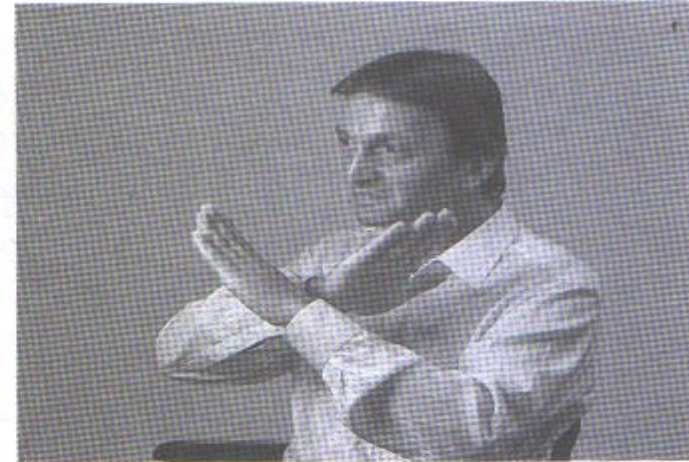
Resim 26 : Anlatılan konuya hassasiyet kazandırmak için havayı hassas bir şekilde kavrama.



Resim 27 : Bir konudaki kararlılığı gösteren havayı güçlü bir şekilde kavrama.



Resim 28 : Savunulan fikirdeki kararlılığı



Resim 29 : Şiddetli bir reddediş.

**2. Avuç içini karşıya
dönük tutarak
yukarıdan aşağıya
hareket ettirmek;**

**Yandaki resimdeki
gibi bir hareket karşı
koyuşu bastırmaya
yöneliktir. Aynı
zamanda karşıdaki
kişiye bir güç
gösterisidir.**



*Resim 30 : Avuç içini karşıya dönük tutarak
yukardan aşağı hareket ettirmek, hayali bir
karşı koyuşu bastırmayı amaçlar.*

