

Comunicação Secretarial

Os 7 pecados capitais



Kellen Torres
Torres Secretariado

Os 7 Pecados Capitais
@torressecretariado

Luxúria



Pare de procurar
culpados, encontre
soluções.

Comunicação Secretarial

Hoje abordamos a linguagem corporal e como ela influencia na imagem que passamos. O nosso corpo fala.

Mas qual é a relação da linguagem corporal com a luxúria? Na luxúria a forma que os pares se olham, se tocam, a forma como falam... De uma maneira sedutora, a luxúria transmite sua mensagem através de sinais do nosso corpo.

O que o nosso corpo está falando? Quantas vezes você pode ter passado uma mensagem equivocada? Não se entere, isso é comum.

Quando começamos a entender de forma racional o que o nosso corpo está transmitindo a gente para com o modo intuitivo. É preciso analisar e exercer o controle dos seus movimentos e voz de forma positiva.

O seu corpo fala.

Uma cruzada de braços no momento errado pode indicar insegurança, medo, retração ou simplesmente que você está desconfortável com o frio da sala.

É importante que você e o receptor analisem a situação. Uma sala muito fria pode gerar automaticamente o movimento de cruzar os braços. Observe os sinais que o outro passa sempre analisando todo o contexto e se isso for um padrão, aí sim poderá ser identificado como uma linguagem corporal relevante e você já vai entender o que aquela pessoa quer dizer.

Importante levar em consideração a cultura das pessoas. Diferentes países possuem uma forma de leitura da linguagem corporal distintas. Até a forma de falar em diferentes estados do Brasil pode indicar mensagens diferentes. É importante conhecer os costumes do público para quem você irá destinar sua mensagem.

Vejam alguns pontos que podemos atentar:

Olhos – Olho no olho sempre. Não fique desviando o olhar. Um sorriso pode ser transmitido pelo olhar. Olhar nos olhos transmite segurança, firmeza e você como secretário precisa passar isso.

Braços e mãos – Uma cruzada de braços pode passar uma

Comunicação Secretarial

mensagem que não gostaria, fique atenta. Aperto de mão firme, sempre. Se você não gosta de tocar na pessoa, acene.

Corpo – Gesticular um pouco ajuda a atrair a atenção para você, mas não exagere.

Pernas e pés – Cruzar pernas, movimentar demais os pés, pode ser uma posição confortável ou pode sinalizar que você quer sair. Sacudir demais as pernas pode ser impaciência.

Linguagem corporal para inclusão.

Para que você seja aceito em um determinado grupo de pessoas você precisará observar os padrões de comportamento que eles transmitem para poder se adequar e passar credibilidade.

Examine as suas expectativas – Qual sua intenção quando você quer entrar naquele grupo? Você tem que entender suas expectativas.

Ative o poder do sorriso – Um sorriso verdadeiro tem o poder de estimular a sensação de bem estar. O nosso humor muda quando a gente sorri. Sorriso abre portas. Ensaie seu sorriso para não parecer artificial. Não seja espalhafatoso. Na hora errada pode parecer deboche.

Use a cabeça – Movimente a cabeça em sinal de estar atento e compreendendo o que é dito.

Olhe para as pessoas enquanto elas falam – Tenha respeito pelas pessoas enquanto falam com você. Demonstre interesse. Este é um sinal simples, porém importante, que faz com que as pessoas se sintam confiantes para falar, pois sentem que o que você realmente quer ouvir o que elas têm a dizer

Use o gesto conectivo decisivo – Ao falar com alguém, apresentar um projeto ou falar com equipes, gesticule com a palma da mão para cima e aberta. Essa reação demonstra

Comunicação Secretarial

inclusão e uma conexão positiva entre locutor e receptor.

Remova as barreiras – Quando você toca sutilmente na pessoa você se conecta nela.

Comportamento vocal.

Ressignifique as situações e mostre, aos poucos, para que você veio. Você tem posição de fala e assim você muda o cenário, com postura e atitude.

Tom de voz – Não embargue a voz. As vozes influentes têm um volume calmante, ênfases variadas, boa articulação e um tom de voz agradável.

Vocabulário – As palavras que você usa afetam atitudes. Se usar um vocabulário enfraquecido vai transmitir uma mensagem errada. Aprenda vocabulários novos e aplique no seu dia a dia.

Pausas – Respire entre as sentenças. A pausa é necessária para a pessoa processar o que você está falando.

Volume – Não fale como se estivesse em um estádio lotado e nem sussurrando. Você deve perceber que há pessoas que articulam bem as palavras, mas ferem nosso ouvido pelo tom alto demais. Outras são quase inaudíveis. Ache o volume ideal, treine com outras pessoas.

Todo o dia é dia de fazer acontecer. Acredite que você pode fazer mudanças e que seu papel tem muita relevância na empresa. Tenha segurança e eleve a autoestima.

O secretariado vai passar por mudanças e serão exigidas mais

Comunicação Secretarial

competências técnicas e principalmente as competências comportamentais. Então não fique desatualizado, estude e pratique para que consiga alcançar o reconhecimento necessário, seja na sua empresa ou na próxima.

Dicas para uma voz mais solta e mais leve.

Para evitar possíveis problemas e deixar sua voz leve, solta e pronta para transmitir sua mensagem, temos algumas dicas.

Realizar gargarejos sonorizados repetidamente;

Circular a língua ao redor dos dentes anteriormente no sentido horário e anti-horário;

Bocejar abrindo bem a boca e emitindo uma vogal prolongada de forma solta;

Realizar suspiros sonorizados soltos;

Mastigar de boca aberta emitindo sons nasais.

Lembre-se: são apenas dicas. Verifique o nível do seu problema. Às vezes é preciso um especialista para te ajudar a avançar e resolver o que te impede de falar bem.

Dress code

Existe certo ou errado? A resposta é depende. Vai depender se é adequado ou não para cada empresa.

Dress code é bom senso e alinhamento com os valores da empresa e imagem que ela quer passar.

Faça uma análise do seu ambiente de trabalho e de como você se apresenta. Você tem que se adaptar a realidade da sua empresa e não o contrário.

Alguns pontos devem ser observados com mais cuidado: transparências, decotes, excesso de acessórios. Tudo isso pode fazer com que sua imagem seja mal interpretada.

Desafio do dia 3: Publique uma foto que represente uma palavra fortalecedora.

#EUQUEROEUPOSSOEUCONSIGO

Dicas bibliográficas da aula 4

Linguagem do corpo: O que você precisa saber

Autor: David Cohen

Muito da linguagem corporal é inconsciente - e o movimento da sobrancelha, a inclinação da cabeça, a virada do braço podem e costumam dizer muito mais do que a palavra emitida verbalmente. Então, é sensato tentar entender melhor a linguagem corporal. Ao ler os outros com maior precisão e controlar mais o que projetamos, nossa vida profissional, social e amorosa só têm a se enriquecer.

A linguagem corporal dos líderes: Como essa linguagem silenciosa pode ajudar

Autor: Carol Kinsey Goman

A linguagem corporal é a administração do tempo, do espaço, da aparência, da postura, do gesto, da prosódia vocal, do toque, do cheiro, da expressão facial e do contato visual. A mais recente pesquisa na neurociência e psicologia provou que a linguagem corporal é crucial para a eficácia da liderança - e este livro vai mostrar a você, exatamente, como ela impacta a capacidade dos líderes em negociar, administrar a mudança, estabelecer a confiança, projetar o carisma e promover a colaboração.

Comunicação Secretarial