

Primeira impressão é a que fica. Será?



Antigamente as crianças tinham na escola, as Aulas de Etiqueta e com isso aprendiam a andar com uma pilha de livros sobre a cabeça para se certificar de que tinham uma boa postura. Um exagero, concordo, mas que funcionava para o que se propunha. Além disso, aprendiam como apresentar a si mesmos e aos outros e apertar as mãos adequadamente. Antes de se formarem, precisavam conhecer a maneira correta de servir chá (e no Brasil o café) sem derramar e – acredite – no Japão, era exigido das gueixas até mesmo o “barulho correto” do chá caindo na xícara...

Isso, hoje, parece insignificante, mas pense : quando você vê alguém se curvando, oferecendo uma mão fraca para um aperto de

mão, mascarando chiclete de boca aberta e esquecendo de apresentar o estranho com quem está, você vai achá-lo, no mínimo, desajeitado quando não mal-educado mesmo.

Pouco tempo – as pessoas têm de quatro a oito segundos para causar uma primeira impressão. Não é muito tempo, portanto é preciso fazer valer a pena. Sem esquecer que a maior parte do que comunicamos é não verbal!

Primeiras impressões – as pessoas notam e julgam você pelo visual: roupa, movimentos e expressões faciais mais sutis. Quando você entra pela primeira vez em uma sala ou se aproxima de um grupo de pessoas, certifique-se de que seus ombros estejam alinhados e sua cabeça, levantada. Independente de você ser alto ou baixo, ficar em pé com a cabeça erguida permite que os outros saibam que você está confiante e feliz por estar lá.



Decodificando – as pessoas vão determinar imediatamente que tipo de pessoa você é baseado em quantas vezes você sorri, faz contato visual, acena durante a conversa, oferece um aperto de mão firme, ou tem uma postura aberta mostrando aceitação e engajamento.

Sentando – procure uma cadeira que ofereça apoio à sua coluna, mas se a única cadeira que você pode encontrar for uma

cadeira “desleixada”, sente-se na borda para quem possa apoiar os pés no chão e possa manter a coluna ereta. Para as mulheres, não há problema em cruzar as pernas, só cuidado para que a saia não suba demais.



Contato visual – é importante, claro, mas, em uma conversa mais longa, lembre-se de piscar ocasionalmente, movimentar-se e até desvie o olhar as vezes para não parecer que está olhando fixamente.

Gesticulando – toda cultura tem uma lista de gestos aceitáveis e inaceitáveis, portanto, se você estiver em uma situação desconhecida, mantenha os movimentos das mãos ao mínimo mínimo. Você não vai correr o risco de ofender alguém sem querer. Pode repara: quando alguém gesticula, está dizendo mais do que as palavras que saem da sua boca.

Mantenha uma distância confortável – a menos que você seja casado ou conheça bem a pessoa, deixe um espaço confortável para o outro interagir. A maioria das pessoas fica muito desconfortável quando outra se aproxima muito. De 80 cm a 1 metro é um bom parâmetro... Se você ver seu interlocutor dando um passo atrás ou se afastando, saberá que invadiu seu espaço.

São dicas aceitáveis e fáceis de praticar, não acham?