

Primeira impressão: o santo tem que bater!

É assustador pensar que as pessoas fazem julgamentos instantâneos sobre a sua confiabilidade, competência e simpatia com base apenas em poucos sinais visuais e auditivos. Mas é exatamente o que acontece.

Não sou eu quem diz mas várias pesquisas que, até alguns anos atrás revelavam que essa decodificação acontecia em 20 segundos. Com a pressa perene da humanidade, que adotou um ritmo frenético para tudo, esse tempo caiu para... 8 segundos. Cruel e injusto, concordo!

Mas o jeito é entender como isso acontece e as maneiras que existem para administrar esse juízo precipitado.

Entenda os 3 fatores que mais pesam nesse impacto da primeira impressão:

1. **Aparência** (não apenas a física, mas a roupa usada e a escolha de acessórios, corte de cabelos etc.) – Antes de descartar como futilidade, saiba que a aparência é responsável por 60% do impacto no primeiro encontro...

As roupas transmitem status, estilo e profissionalismo. Não precisa ser de marca e nem caras – mas devem estar de acordo com o *contexto ou ambiente e com o que seu interlocutor espera de você*.

Cores e combinações influenciam percepções inconscientes (ex.: azul transmite confiança, preto sugere autoridade, branco pureza, limpeza e leveza – e por aí vai. Use-as a seu favor e sempre em harmonia com sua paleta – que muda e é determinada basicamente pela cor da pele, cabelos e olhos.

A limpeza e o caimento das peças importam muito mais do que a

marca. Invista tempo nesse tipo de cuidado e atenção – assim como um breve estudo de colorismo para não errar nas cores.

A linguagem corporal está incluída no quesito “aparência”. Postura ereta e gestos abertos transmitem segurança. Contato visual adequado, sem medo de olhar nos olhos indica interesse e confiança e prende a atenção do outro

2 Tom de voz – responsável por 30% da primeira impressão. Mais do que o que se fala, o tom de voz é imediatamente percebido e acolhido ou não.

Tons mais graves e firmes passam credibilidade. Voz aguda e alta demais repele e irrita. Um ritmo de fala moderado transmite segurança e clareza: mesmo em situações de mais tensão, respire e procure falar de forma calma sem se atropelar e comprometer o raciocínio

O conteúdo da fala é importante, masssss acredite: tem 10% de peso no primeiro encontro... Como você terá outros que encontros e oportunidades, já bom saber ficar atento para o fato de que frases curtas e objetivas são melhor compreendidas. Evite raciocínios complicados ou longos.

Palavras positivas geram conexão e empatia – isso é fato. Assim como palavrões e gírias vulgares causam repulsa imediata. Simples assim.

Em resumo, vestir-se bem, ter uma postura confiante e falar com clareza são essenciais para causar um impacto positivo. e, a partir dele, aí sim é possível desenvolver um vínculo mais forte e duradouro.