

Shelley's column

april 2016



Ik zeg even niets...of toch wel?

Herken je dit? Iemand zegt Ja, maar de lichaamstaal zegt overduidelijk Nee. Het kan elkaar zo tegenspreken, verwarren. Verbaal en non-verbaal communiceren. De manier van elkaar aankijken, de stand van handen en schouders, de krul van je mond. Hoe belangrijk is non-verbale communicatie eigenlijk? Wat is het effect?

Hoe je overkomt op anderen heb je zelf in de hand. Sta maar eens voor de spiegel en spreek uit waar je wel in gelooft en iets waar je niet in gelooft. Wat gebeurt er? Hoe vind je dat je overkomt? Ook leuk om dat eens samen te doen en met elkaar te bespreken wat het met je doet. Wist je dat je lichaamshouding, je gezichtsuitdrukking en je gebaren het meeste effect hebben op je communicatie? Wel 55%! Je lichaamstaal, je fysiologie, geeft namelijk betrouwbare aanwijzingen voor wat er in je omgaat. Iedereen neemt op een andere manier de wereld waar, jij dus ook. Hoe je je voelt komt tot uiting in de manier waarop je communiceert. Anderen pikken dat op. De een bewust en de ander onbewust. Misschien heb je wel eens meegemaakt dat iemand ineens bij je komt en vraagt of het wel goed met je gaat, terwijl je nog niets hebt gezegd?

Flow

Je hebt van die dagen, dan lukt alles. Je voelt je goed, je hebt leuke gesprekken, toetsen gaan goed, het gaat lekker op het werk. Alles komt op tijd af, geen stress, het loopt op rolletjes. Wanneer je terugdenkt aan zo'n moment, kan je je wellicht ook voorstellen hoe je dan non-verbaal overkomt op anderen. Welke bewegingen je maakt, hoe je iemand aankijkt. Hoe jij positief straalt. Wat ook goed werkt voor een positieve stemming is Humor. Het ontspant en je kan jezelf zijn. Wat ik er zo mooi aan vind is dat je het zelf in de hand hebt. Je bent zelf in staat om de juiste stemming vinden, zodat je fysiologie - in een lijn is - met wat je wilt overbrengen. Let er de komende tijd 'offline' maar eens op.



Tips

Wanneer je met anderen bent kan je ook eens kijken naar de non-verbale houding. Bijvoorbeeld tijdens vergaderingen, een televisieprogramma of in het theater. Wellicht ken je iemand die een fantastisch verhaal kan vertellen, waarbij elk woord overkomt. Wat valt je dan op?

Stel dat je zelf een presentatie geeft binnenkort. Oefen eens vooraf en vraag aan de 'testpersoon' hoe je overkomt tijdens je presentatie. Je kan hierbij verschillende lichaamshoudingen testen. Vertel je verhaal eens zittend en staand, kijk iemand aan en kijk er dan eens langs. Doe je armen over elkaar, handen op je rug en eens open langs je lichaam. Wat vind je zelf prettig en wat juist niet.

Op het internet zijn er verschillende filmpjes te vinden over non-verbale communicatie. Deze bijvoorbeeld, lacht iemand echt of niet: <https://youtu.be/7SqliB1w3g>. En een mooie, verbaal en non-verbaal: <https://youtu.be/JmA2CIUvUY> ;)

Mocht je ondersteuning wensen? Binnen mijn praktijk behandel ik dit thema ook, je bent van harte welkom. Contact me gerust voor de mogelijkheden.

Shelley Brandon
Licensed NLP Coach™ en hypnotic practitioner

Wil je ook een specifiek probleem, thema of vraag behandeld zien? Laat het me weten.

