

Beden dili nedir?

Konuşma becerisi iki insanın birbirleriyle iletişim haline geçmesini anlaşmasını sağlar.

Beden dili ise; İnsanların yada hayvanların, jest, mimik ve hareketler ile konuşma işlevi olmadan iletişim kurmasıdır.

İletişimde en etkili faktör beden dilidir. Beden dili içten samimiyeti, varmak istenen noktayı, kendine özgüvenin dışa vuruş şeklidir. İnsanların birbirleriyle kurdukları ilişkilerde beden dilinin etkisi %90'lardadır.

Beden diline alternatif bir tanım daha yapmamız gerekirse; Kelimeler ve kelimelerle ifade edilenler dışında her türlü iletişim biçimidir diyebiliriz.

Beden dilinde en önemli öge **gözlerdir**. Gözler her şeyi anlatır; dolayısıyla beden dili için gözler ilk sırada gelir. Konuşurken karşımızdaki kişinin yüzüne bakmak, o kişiye verdiğimiz değer, duyduğumuz saygının ifadesidir.

Beden Dilinde mimiklerimizi aşırıya kaçmadan kullanmalıyız.

Beden dili neden önemlidir?

1. İnsanlarla iletişim kurduğumuzda, söylediklerimiz kadar hareketlerimizle bıraktığımız izlenim de önemlidir.
2. İlk karşılaştığımız birini 30 saniye içerisinde değerlendirir bu yüzden ilk etkileşimde beden dilini iyi kullanmak karşınızdakine iyi izlenim bırakmanızı sağlar.
3. Beden dili kullananlar karşısındaki kişi ile daha iyi empati kurarlar.
4. Beden dili sayesinde karşınızdakini daha kolay etkileyebilirsiniz.
5. Eğer beden dili iyi bir şekilde kullanılırsa; çözümleyici, yapıcı ve kişilerin mutluluğuna, toplumun huzuruna katkıda bulunacak sağlıklı ve nitelikli bir iletişim gerçekleştirilmiş olur.

Beden dili öğeleri

1. Yüz hareketleri
2. El hareketleri
3. Kol hareketleri
4. Bacak hareketleri
5. Göz iletişimi
6. Duruş biçimi
7. Kişiler arasındaki mesafe

Sözsüz mesajı oluşturan kavramlar nelerdir?

1. Jestler
2. Mimikler
3. Temas
4. Beden duruşları

Beden dilini etkili kullanabilmek için kaçınılması gereken davranışlar

1. Aşırı göz temasında bulunmak,
2. Sürekli sabit durmak,
3. Fazlaca rahat hareketlerde bulunmak,
4. Duvara veya masaya yaslanmak,
5. Ayakları çaprazlamak,
6. Kolları önde veya arkada bağlamak,
7. Konuşurken başı geriye atmak, saçları geriye atmak, gözleri kapamak,
8. Ellerimizi ovuşturmak ve yüzümüzde dolaştırmak,
9. Parmak uçlarını birbirine dayamak,
10. Parmakları masada tıkırdatmak,
11. Saat ya da yüzükle oynamak.