

Жесты во время разговора

Проблема:

Заметил, что мне не хватает осознанной жестикуляции для полноценного вовлечения собеседника своим разговором. В какой-то момент я про неё помню, но когда начинаю увлечённо про что-то рассказывать, то в миг забываю и использую, в лучшем случае, "махи руками"))

Вопрос:

Есть ли у кого методичка по развитию жестикуляции так, чтобы это можно было внедрить на уровне ежедневной привычки? Я понимаю важность тренировок перед зеркалом, но может будут советы КАК эти тренировки улучшить?

Ответ:

Привет! Достаточно изучить парочку жестов и их в нужный момент использовать. Помни, что жесты должны быть не выше головы, но и не ниже пояса. Можешь ознакомиться с этими материалами, тут весьма понятно объясняются самые распространенные жесты. Можно только их использовать и будет отлично)

<https://youtu.be/Yh9B6mHqvug>

<https://art-of-talks.ru/knowledge/zhestikuljacija-polnoe-rukovodstvo/>

Я даже не отслеживаю сколько у меня жестов) Это естественно происходит, просто стоит знать парочку вещей и их использовать. Это трудно объяснить, но это надо чувствовать в моменте. А такое разовьется, когда а) полюбишь выступать и б) будешь много практиковаться. Замечаю за собой, когда транслируешь чувства, то жесты будто сами складываются

Трудно, к примеру, делиться радостью, прижимая руки к ногам)

Жесты подчеркивают твою речь. Они могут как отображать размер или указывать куда-то, либо изображать определенное действие (отыгрыш)

Автор заметки: Леша С.

Revision #1

Created 4 August 2023 13:43:51 by matvey033

Updated 24 January 2024 09:28:01 by matvey033