



**Тренинговый  
центр**  
Татьяны  
Трофимчук



# КУРС

Читаем человека с первого взгляда

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

# АУКЦИОН

ПРОДАЁМ .....

Северам - спички

Югам - электродрель

Западам - антивирусную программу

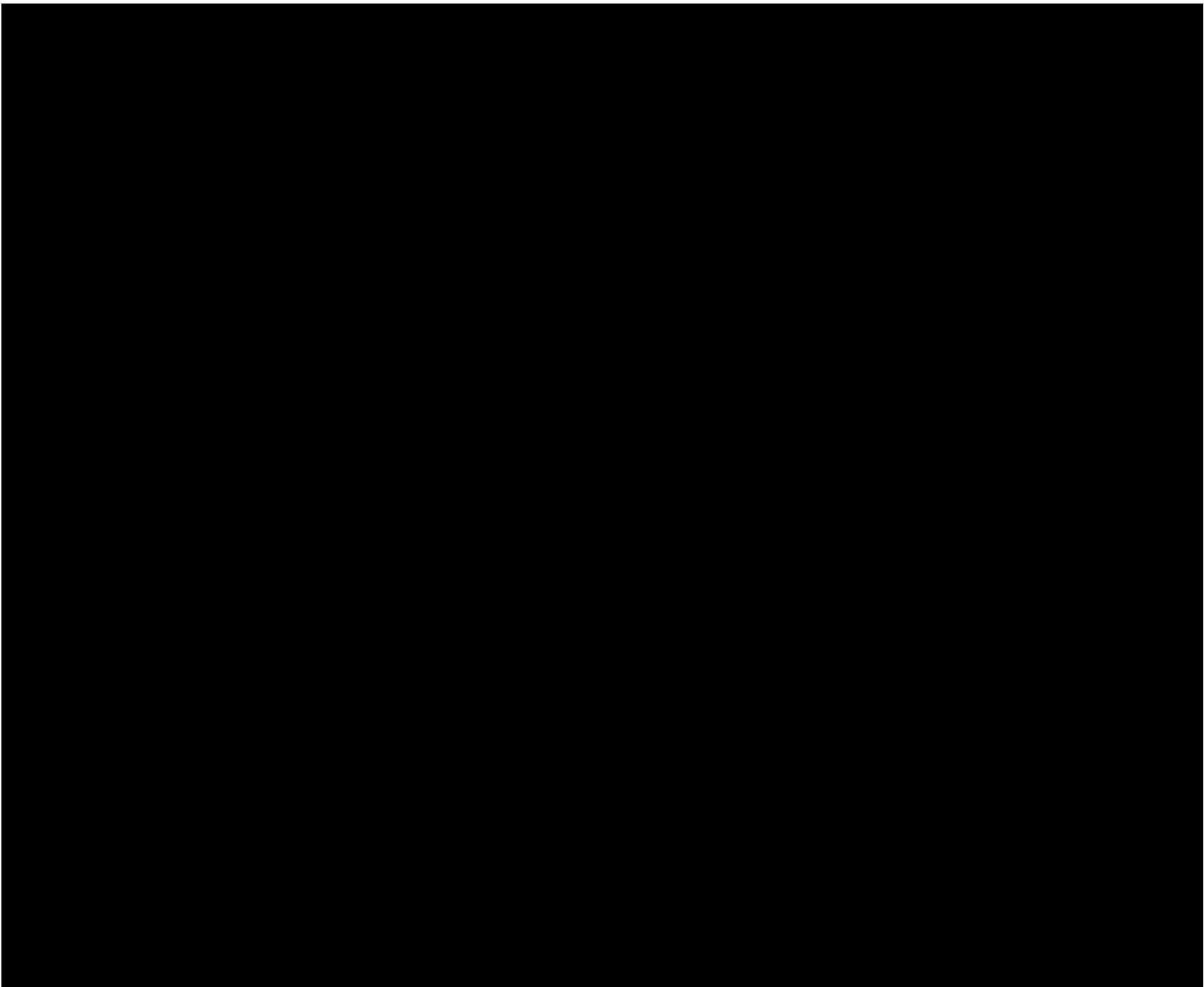
Востокам - духи

**ЗАЩИТНЫЕ СТОЙКИ**

**ПОВЕДЕНИЕ В СТЕССЕ**







**Стресс**- это уникальная адаптивная реакция человека на опасную или неопределенную, но значимую ситуацию, в условиях отсутствия адекватного стереотипа поведения.

**Стресс** – это защитный механизм управления поведением человека в целях поддержания его **ВЫЖИВЕНИЯ**



# КОМПЬЮТЕР



# КОМПЬЮТЕР – рассуждающая машина



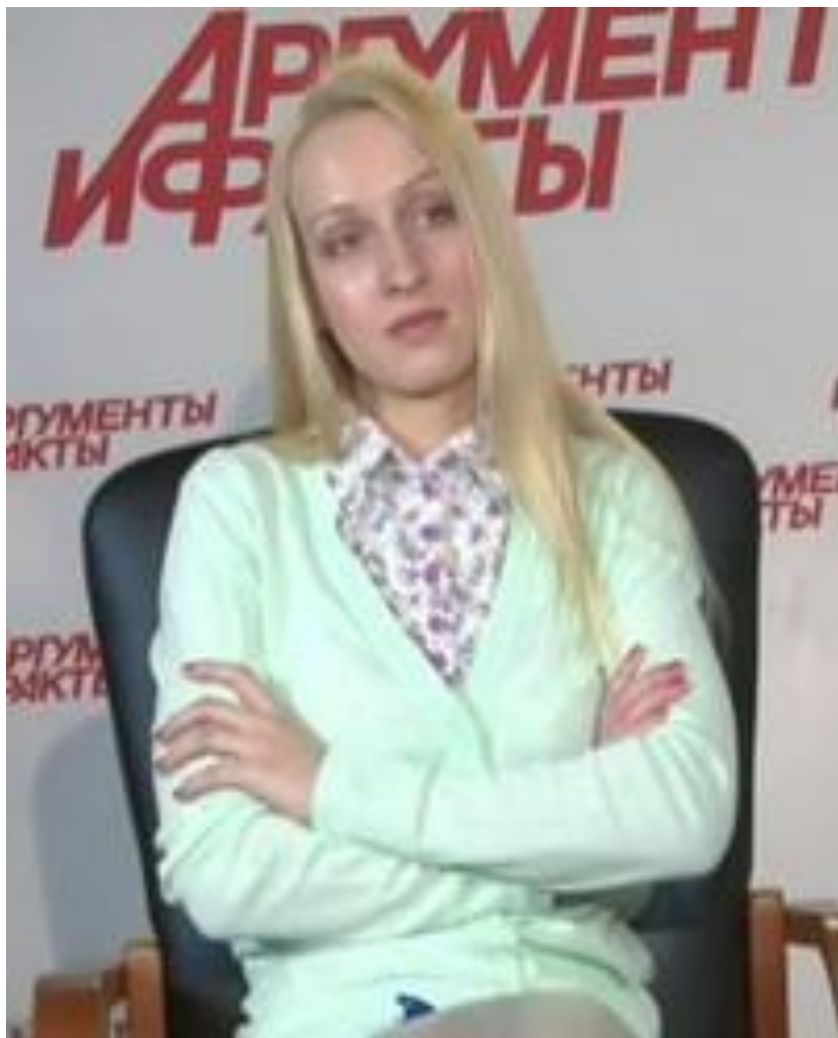
Компьютер – это человек, который всегда спокоен и хладнокровен.

Он никогда не выражает никаких чувств, разговаривает ровным, монотонным голосом, зачастую используя в своей речи сложные обороты и мудреные слова, в значении которых и сам порой не уверен.

Он говорит обо всем и одновременно ни о чем. «Я высказываю правильные вещи, а до окружающих с их чувствами мне нет никакого дела» - вот лозунг Компьютера. Он так боится ошибиться, попасть впросак, каким-то образом себе навредить, что вынужден тратить огромное количество энергии на постоянный



# ПОЗЫ ТЕЛО



Компьютер максимально устранен из возможной зоны общения: тело собрано, спина прямая, руки могут быть сложены на груди, зрительный контакт может отсутствовать.

Тело будто бы говорит, я уверен в себе и в любой стрессовой ситуации, хотя внутри компьютера бушуют эмоции. А это значит, что он скуп на жестикуляции, если они есть, то они очень продуманы и аккуратны, но чаще всего использует закрытые позы, в которых руки либо скрещены, либо неподвижны.

# ЭМОЦИИ СЛОВА

## Эмоции.

Полное или максимальное их подавление. Вынос эмоций из зоны, связанной с контекстом происходящего.

## Слова

Сверхразумные "Если бы здесь был внимательный наблюдатель, то он увидел бы изнуренные трудом руки кое-кого из присутствующих здесь".

Отчуждение себя, как человека, имеющего опыт, или бывшего объектом опыта . "я понимаю" - "как можно понять"; "меня смущает" - "это смущает"

Безотносительные местоимения (некто, одно, оно и т. д. )  
Номинализация опыта (напрягать - напряжение, быстро - быстрота, надеяться - иметь надежду и т. д. ) "Каждому совершенно ясно, что эта проблема связана с депрессией. Что делать, если некто не имеет надежды? "

Правильная речь Его слова и аргументы - сверхрациональны.

Тон выдержанный, спокойный и ровный. Компьютер-интеллектуал часто использует термины, речь его литературна и никогда не разговорна.

Компьютер-интеллектуал, не позволяет себе просторечной, грубой и эмоциональной лексики типа "хреново", "идиотизм", "мы чешем репу в недоумении", "лучше стерпеть, от студента сидиши", "они будут бумажет



# БЛЕЙМЕР



# БЛЕЙМЕР – обвиняющий диктатор



«ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА –  
НАПАДЕНИЕ»

Блеймер - это охотник.  
Охотник за ошибками.  
Охотник за чужими  
ошибками.

Это критик, супер-критик.  
Он жить не может, не  
указав кому-то на его  
ошибку или неправоту. Ему  
будет плохо, если он не  
укажет ближнему на  
неточность. Но просто  
указать ему мало.

# ЭМОЦИИ

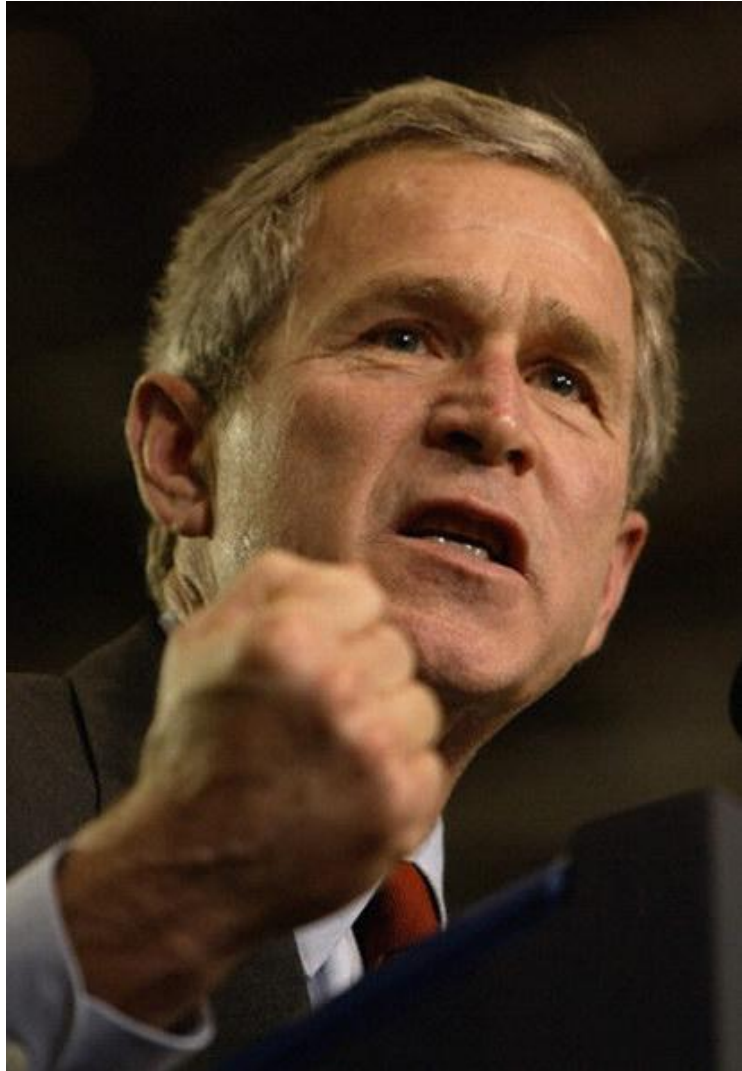
Злость

Раздражение

Гнев



# ЖЕСТЫ ПОЗЫ



Указующий перст. Ладонь либо в кулак, либо с "указующим перстом", либо открытая, но - только ладонной поверхностью вниз. Движения сверху вниз или в сторону собеседника. Отрицающие или перечёркивающие жесты, "рубящие жесты" ладонью. "Давящее движение ладонью вниз". Удары" кулаком сверху вниз, вперёд, вбок.

Если кулак разжимается - то только для того, чтобы "выпустить" указательный палец,

Не терпит пустой ладони. Сразу заполняет её предметами, чаще фаллической формы - ручка, палка, поручень. Кладёт руку на пояс, на бедро, на ногу, на стол, на поручни. Любит "хватать" полной ладонью. Свойственна демонстрация власти, доминирования, захват пространства и доминирующей позиции).

Позы Руки в боки Ноги широко расставлены (крепко стоит на ногах) Одна нога может быть выставлена навстречу собеседнику Голова может быть чуть наклонена, но в таком случае с обязательным взглядом в глаза противнику-собеседнику. Голова будет покачиваться отрицательно, чем одобрительно-согласно.

# МИМИКА



Взгляд исподлобья, может быть искоса или "сверху вниз" .  
«Осуждающий взгляд».

Взгляд прямо в глаза  
собеседнику Насупленные брови

Выдвинутая вперёд челюсть.  
Напряжённая нижняя челюсть - это признак агрессии, готовности напасть. Выдвинутая вперёд нижняя челюсть делает лицо человека более угрожающим, менее интеллектуальным, но более волевым и даже упрямым. Напряжённая нижняя челюсть ("гуляющие желваки") - мощный блеймингующий сигнал собеседнику.









# ПЛАКАТОР



# ПЛАКАТОР- заискивающий миротворец, угодник, плакальщик



Плакатор всегда стремится сгладить острые углы, принести свои глубочайшие извинения всем вокруг, признать свою неправоту, поддакнуть, приветливо раскланяться со своим недругом и вообще: сделать все, что угодно, чтобы казаться хорошим в чужих глазах. Такие люди никогда ничего не просят для себя, они практически не умеют отстаивать свои права.

# ЭМОЦИИ , ЧУВСТВА, СЛОВА



Вина  
Стыд  
Бесправие  
Благодарность  
Неудобство

Слова :

Да

Я , Только

"Да я только ..." -  
типичное  
выражение для  
плакатора.

# ЖЕСТЫ И ПОЗЫ



Жесты направленные на себя.

Он никогда не осмелится направить жест на собеседника. Ладонь всегда открыта (какой там указующий перст или кулак!), и - направлена либо вверх, либо в сторону собеседника - чтобы тот видел пустую руку.

Часто руки разводятся в стороны - чтобы их было хорошо видно, что они пустые. Это жест умиротворяющий, демонстрирующий безопасность и миролюбие.

Часто можно увидеть, как плакатор прикладывает открытую ладонь к своему сердцу - это жест благодарности, жест, демонстрирующий душевность или даже честность своего хозяина.

# ПОВЕДЕНИЕ



Плакатор - вечно виноватое и вечно бесправное существо.

Плакатор благодарен Вам, что Вы вообще с ним разговариваете и замечаете его.

# МИМИКА



Брови и нижняя челюсть - важнейшие маркеры как плакатора

ПОДНЯТЫ ВВЕРХ. Это мощный признак плакаторства.

Нижняя челюсть « держится при себе», и даже - немного расслаблена и "безвольна".

Эксперименты доказывают, что при наличии условия неосознаваемости сего показателя, расслабленная нижняя челюсть действует на людей релаксирующе







# ДИСТРАКТОР



# ДИСТРАКТОР - избегающий

Этот тип людей, казалось бы, вообще ничего вокруг себя не замечает. Что бы ни творилось вокруг, он не реагирует на происходящее, соорудив вокруг себя спасительный защитный кокон.

Дистрактор может смотреть перед собой расфокусированным взглядом, бродить без цели или сидеть, уткнувшись в монитор своего компьютера, не обращая никакого внимания ни на шушуканье коллег, ни на явные претензии в его адрес.



# Позы и тело



Тело не собранное.

Все части тела живут отдельно.  
Человек разбалансированный.

Левая рука не знает, что делает правая, руки сами по себе, ноги сами по себе, речь бессвязная. Можно сравнить с кривобоким волчком, постоянно вращающимся, но никогда не знающим, куда движется. У них часто сдвинуты колени, и они стоят, как будто у них заплетаются ноги.

У них выдвинуты ягодицы, и вздернуты плечи, они размахивают руками в противоположных направлениях. Движения достаточно быстрые, а жесты разинтегрированы направлены в разные стороны.

# ЭМОЦИИ СЛОВА

- Эмоций всегда много, особенно, если делает любимое дело. Но иногда дистракторы находятся в своем собственном мире и поэтому испытывают чувства, несвязанные с контекстом.

Слова неуместные, не в контексте и вообще значения не имеют, часто не про то. Никогда не отвечает по существу. Что бы ни делал и ни говорил, всегда неуместно и произносится неуместным тоном. На месте стоять они никогда не могут, сидеть тем более. Дистракторы не обращают внимания на вопросы собеседников или отвечают собственным вопросом о чем-нибудь другом. Обычно они быстро и причудливо переходят от одной категории к другой и безо всякого видимого порядка применяют речевые обороты. Редко употребляют местоимения, относящиеся к высказываниям и вопросам. Он отвечает не по существу.».



ДИСТРАКТОР









*Четыре объятия – для выживания,  
восемь - для счастья.*

*Вирджиния Сатир*