

## NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY

Poniżej przygotowałam dla Ciebie skrót najważniejszych elementów z wczorajszego live, na które chciałabym byś zwróciła uwagę przy budowaniu swojego wizerunku. Spisałam w formie krótkiej listy aspekty, które warto byś uwzględniła przy wypracowywaniu własnego autorytetu w pracy.

### 1. BIUROWY SAVOIR VIVRE

Jakiś czas temu stworzyłam obszerny artykuł z 40 elementami biurowego savoir vivre. Warto byś się z nim zapoznała i zastanowiła, jakie aspekty w Twojej pracy nie do końca dobrze działają.

<https://biurowerewolucje.pl/biurowy-savoir-vivre/>

Są jednak dwa elementy, nad którymi chciałabym byś szczególnie się pochyliła, chodzi mi tu o:

a. mowę werbalną - warto zwrócić uwagę na elementy mowy nieantagonizującej, gdzie unikamy używania słów: nie, niech, musi, powinieneś, ale - które w odbiorcy wywołują automatyczną blokadę i atak.

b. mowa niewerbalna - zwracanie uwagi na automatyczne gesty: garbienie się, poprawianie włosów, unoszenie brwi, przewracanie oczami., wzdychanie.

Warto, byś obejrzała w tej kwestii film z wystąpienia Amy Cuddy:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ks-\\_Mh1QhMc&t=850s](https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc&t=850s)

## 2. BUDOWANIE AUTORYTETU

- a. traktuj innych, tak jak sama chcesz być traktowana,
- b. zbadaj ocenę Ciebie przez innych - ankieta,
- c. pokazuj siłę, otwartość i szacunek wobec innych,
- d. element przykuwający uwagę - znajdź w swoich mocnych stronach: umiejętność, zdolność, działanie, na bazie którego zbudujesz swój autorytet w tej jednej, ważnej dziedzinie i dzięki niej wyróżniaj się w pracy.

## 3. AUTOPREZENTACJA

Jak wyglądasz i zachowujesz się podczas rozmowy z innymi? Czy stosujesz z mowy niewerbalnej elementy negatywne? Czy mówisz wyraźnie, dokładnie i kończysz końcówki, a może ściszasz głos?

Spróbuj, tak trochę z boku popatrzeć na siebie i swój sposób prowadzenia rozmów z innymi. Zanotuj sobie, jakie elementy dostrzegasz i co wymagałoby ewentualnej poprawy.

Może warto, byś nagrała samą siebie i popatrzyła, gdzie jest jeszcze przestrzeń do poprawy.