



# ***1.4.1 Pierwsze wrażenie***

## → *Nastawienie. Pierwsze wrażenie*

Mówisz „cześć”, uśmiechasz się i podajesz rękę. Przywitanie się z drugim człowiekiem to stąpanie po kruchym lodzie – łatwo można zrobić coś, co postawi nas w nieodpowiednim świetle.

Pierwsze wrażenie powstaje automatycznie. Ludzie kształtują swoje początkowe opinie w czasie krótszym niż 10 sekund. Często pierwsze wrażenie może być bardzo zwodnicze, ponieważ opiera się na niewielkiej ilości informacji i naszym przedwczesnym nastawieniu do drugiej osoby. Przedwczesne sądy są wynikiem doświadczeń z przeszłości, naszych życzeń, potrzeb oraz założeń co do kontekstu, w którym spotykamy nową osobę.

Dlaczego dobre pierwsze wrażenie jest takie ważne? Ponieważ to jaka cecha zostanie przypisana Ci na początku, wpływa na postrzeganie Ciebie w dalszym etapie znajomości. To tzw. efekt aureoli, czyli przypisywanie kolejnych cech osobowości tylko na podstawie tego pierwszego wrażenia.

Przykładowo, jeśli dana osoba przy pierwszym wrażeniu odebrała Ciebie jako oschłą, każde Twoje kolejne zachowanie będzie niejako filtrować właśnie przez tę cechę. Naturalnie działa to też w drugą stronę. Jeśli dana osoba odebrała Ciebie przy pierwszym kontakcie jako osobę ciepłą, będzie miała skłonność myśleć, że jesteś również osobą dobrą i życzliwą.

Jak zapewne się domyślasz na pierwsze wrażenie ma głównie wpływ to jak wyglądasz, ponieważ tak naprawdę to chwila trwająca kilka sekund. Nie jesteś zatem w stanie zaimponować innym swoją wiedzą, kulturą czy bystrością. To później. Abyś został odebrany pozytywnie przez drugiego człowieka, który widzi Cię po raz pierwszy, musisz przede wszystkim wzbudzić jego zaufanie.





## → *Wygląd*

Pamiętaj, że dobrze wyglądać to zrobić również dobre wrażenie, bo nie wiem czy wiesz, ale podświadomie przypisujemy pozytywne cechy osobom atrakcyjnym i dobrze ubranym. Dlatego też w niektórych zawodach garnitur czy garsonka są codziennym strojem, które mają w nas wzbudzać pozytywne emocje. Postaw na strój, w którym będziesz czuć się dobrze i swobodnie, nie przebieraj się na siłę za kogoś kim nie jesteś. Pamiętaj przy tym, że żadna skrajność nie jest dobra, zatem zachowaj umiar w dodatkach, kolorach, fryzurze czy makijażu. Twój wygląd ma wzbudzać zaufanie.

## → *Mowa ciała*

Mowa ciała i kontakt wzrokowy to niezwykle istotne elementy budujące pierwsze wrażenie. Zauważ, że zanim się odezwiesz czy przywitasz, to właśnie Twoja sylwetka czy mimika jest widoczna w pierwszej kolejności. Pamiętaj zatem, aby Twoja postawa była otwarta, a na twarzy gościł szczery uśmiech. Zwróć również uwagę na kontakt wzrokowy. Pamiętaj, że oczy są zwierciadłem duszy!

## → *Aktywne słuchanie*

Zastanów się ile razy poznając kogoś już po chwili nie pamiętasz jak się ta osoba nazywa. Jak bardzo jesteś skupiony na sobie, podczas gdy część tej uwagi warto byłoby skierować na Twojego rozmówcę. Nie trudno to zmienić. Po prostu bądź ciekawy drugiego człowieka. Naprawdę słuchaj tego, co ma Ci do powiedzenia, zadawaj pytania i szczerze się nim interesuj! Dzięki temu wzbudzisz zaufanie i zyskasz dodatkowe punkty. Pamiętaj, że można słyszeć i słuchać. Przeanalizuj jak to u Ciebie wygląda w kontaktach z innymi ludźmi.

## → *Nastawienie*

Twoje nastawienie i to co czujesz wewnątrz jest często widoczne dla osób z zewnątrz. Masz z pewnością takie dni, kiedy nie czujesz się najlepiej, jednak próbujesz to ukryć pod maską pozytywnych emocji. Jednak znajdują się takie osoby, które wyczuwają, że coś jest jednak nie tak. Jeśli masz zły dzień warto byłoby poprawić swoje samopoczucie. Z pewnością masz swoje sposoby na chandrę. Idź zatem na spotkanie optymistycznie nastawiony, zrelaksowany i spokojny. Pozostań obecny nie tylko ciałem, ale i myślami.

## → **Bądź sobą!**

Wskazówka: W tej kwestii uczmy się od dzieci. Dlaczego? Zauważ, że dzieci wzbudzają nasze zaufanie oraz wywołują przyjemne odczucia. Dzieci nie udają, pozostają sobą i dlatego też lubimy z nimi rozmawiać czy po prostu przebywać.

Pamiętaj, że to bardzo ważne, aby pozostać autentycznym! Czasem chęć wywarcia pozytywnego wrażenia jest tak silna, że zatracamy siebie w tym co mówimy i w tym jak się zachowujemy. Nie trać energii na bycie kimś, kim nie jesteś. Bądź po prostu sobą i zaprezentuj się w jak najlepszym świetle.

Dodatkowo pamiętaj, aby pierwsze wrażenie podtrzymać przez całe spotkanie. Bądź spójny. Jeśli na samym początku byłeś otwarty, uśmiechnięty i optymistycznie nastawiony to dlaczego w połowie spotkania miałbyś nagle zachowywać się w sposób zupełnie odwrotny?

Z drugiej strony sam „nie oceniał książki po okładce”. Osoba, która sprawia wrażenie oschłej i oziębłej, tak naprawdę może być ciepła i miła, jednak paraliżująca nieśmiałość i stres związany z tym, że np. nikogo nie zna, są swego rodzaju mechanizmem obronnym. Taka osoba będzie Ci niezwykle wdzięczna jeśli podejdziesz do niej z uśmiechem i życzliwością oraz dasz jej czas, aby poczuła się komfortowo i bezpiecznie w Twoim towarzystwie, tym bardziej, że nie jest przyzwyczajona do takich sytuacji.



## ***Podsumowując, aby wywrzeć pozytywne wrażenie:***

- Naucz się częściej uśmiechać – uśmiech czasami czyni cuda
- Dopasuj swój wygląd zewnętrzny (ubranie, włosy, buty, kosmetyki)
- Utrzymaj kontakt wzrokowy
- Stosuj gesty sympatii
- Bądź wiernym odbiciem osoby, z którą się komunikujesz
- Starannie dobieraj słowa, kontroluj swoje emocje
- Uważnie słuchaj i zadawaj pytania
- Bądź rzeczowy i uprzejmy
- Bądź aktywnym
- Bądź uczciwy, udzielaj prawdziwych informacji
- Bądź pewny siebie