

**Kehtestava ja  
enesekindla inimese  
suhtlemine ja kehakeel**

# Empaatia

- ◆ Mõjutamine või kehtestamine
- ◆ Võime aru saada ja jagada teiste tundeid
- ◆ Uudishimu võõraste suhtes
- ◆ Tähelepanelik kuulamine
- ◆ Hääletooni ja kehakeele jälgimine

# Keerulised kõnelused

- ♦ Empaatia kipub kaduma
- ♦ Me näeme maailma erinevalt – oluline on osata ka teisi mõista
- ♦ Minapilt (varjatud kujul)– kuidas mõjutab juhtunu minu eneseusku
- ♦ Kus on minu partneri tähelepanu!

# KEHAKEEL



# KÄTE ASENDID

\*käed taskus

\*käed puusas

\*käed ees koos – ebamugav asend žesti alustamiseks

\*käed rinnal risti

\*liikumatud käed

\*käed selja taga



# Žestide kasutamine

- ◆ Valiku andmine
- ◆ “raiumine”
- ◆ Peopesad avatud või suletud
- ◆ KÄTLEMINE
- ◆ Vältige solvavaid žeste





# Kätlemine





# Teine katse



# Trump ja Netanjahu



# Rahustavad liigutused

- ◆ Fidget
- ◆ Pöidlad enesekindluse märgina
- ◆ Käed katuseks kokku (valetajad ei kasuta)
- ◆ Kaela katsumine nii meestel kui naistel



# Jalad

- ♦ Territoriaalne imperatiiv –ruumi võtmine
- ♦ Kahe jalaga kindlalt maapeal
- ♦ Õnnelikud jalad mis väldivad raskusjõudu







# Ruum ja esineja

- ♦ Ruumis paiknemine – fookuses olemine
- ♦ Publikuga kontakti võtmine (publiku kehakeel)-  
“Näitleja peab mäletama partnerit laval mitte iseennast” Adolf Šapiro
- ♦ Ennatlikud järeldused ilmete põhjal
- ♦ Silmkontakt
- ♦ Materjalide kasutamine: ekraan, paberid, paberilt lugemine

# Ettekande põhiline komistuskivi e. Erinevad kiirused

- ♦ Kirjutamise kiirus on keskmiselt 13 sõna minutis
- ♦ Kõnelemise kiirus on keskmiselt 100-200 sõna minutis
- ♦ Lugemise kiirus on keskmiselt 200-400 sõna minutis
- ♦ Ära karda pause!

◆ Empaatia

◆ Kehakeel

◆ Esinemisel anna aega!