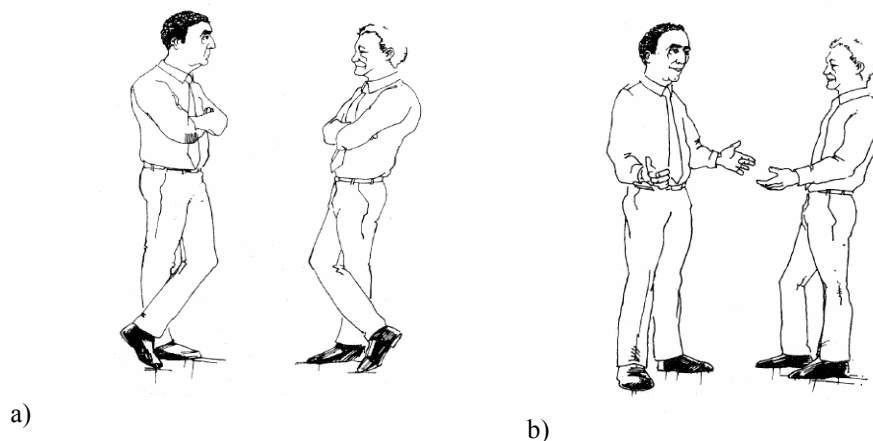


- Komunikowanie niewerbalne tworzy kilka grup sygnałów, do których zalicza się:
- Mowa ciała – tj. mimika twarzy, gestykulacja, ruchy ciała, spojrzenie, kontakt wzrokowy, przyjmowanie pozy, itp.;
  - Ton głosu, jego barwa, wysokość, napięcie, głośność i modulacja – tzw. „parajęzyk”;
  - Autoprezentacja człowieka, czyli wygląd fizyczny, ubranie, fryzura – które dają dużo informacji o osobie i czasami już na wstępie przesądają o relacjach komunikacyjnych;
  - Dotyk, który jest ważnym sygnałem wyrażającym się w uścisku dłoni, poklepywaniu czy obejmowaniu drugiej osoby przy powitaniu lub w innej sytuacji; dotyk świadczy o stosunku emocjonalnym i zależy m.in. od uprzejmości, kultury osobistej, wychowania;
  - Zastosowanie w procesach porozumiewania się dystansu interpersonalnego i relacji przestrzennych między komunikującymi się osobami.

Postawa i język ciała wiele mówi o przeżywanych emocjach oraz nastawieniu wobec sytuacji i osób. Mowa ciała może wyrażać zarówno dobre jak i złe samopoczucie.

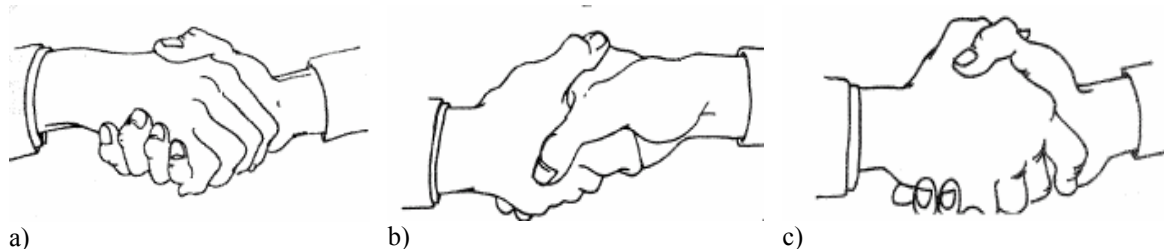
Na rysunku 3 przedstawiono, jak zachowuje się większość ludzi, gdy znajdują się w gronie, którego nie znają. Gdy ludzie zaczynają się czuć bezpiecznie w grupie, lub w danej sytuacji, lepiej ją poznają, przechodzą przez kolejne etapy, aż do zrelaksowanej pozycji otwartej.



**Rys 3.** a) zamknięte ciało i zamknięta postawa, b) otwarte ciało i otwarta postawa; [5, s. 76]

Także sposób witania się – podania ręki – ma istotne znaczenie dla wywarcia określonego wrażenia. Podawanie dłoni grzbietem do góry stanowi sygnał związany z chęcią dominacji witającego się. Przeciwnościem dominującego uścisku jest podanie jej od razu grzbietem skierowanym ku dołowi. Jest to skuteczny gest, gdy chcemy oddać kontrolę innej osobie lub dać jej poczucie, że jest panem sytuacji.

Gdy dwóch dominujących ludzi podaje sobie dłonie, dochodzi do symbolicznego starcia, bowiem każdy z nich próbuje obrócić dłoń drugiego do pozycji uległej. Efektem jest uścisk, w którym dłonie pozostają prosto, a każdy z witających się przekazuje drugiemu szacunek i zrozumienie.



**Rys 4.** a) przejmowanie kontroli, b) oddawanie kontroli, c) „tak wita się prawdziwy mężczyzna”; [5, s. 35]