

HOT
MIND

HOT MIND • מדריך מעשי • מבוסס מדע

שפת גוף שתעזור לכם לעבור כל ראיון עבודה

וגם דייט, פגישה חשובה או שיחת מכירה



מדריך קצר לכניסה חזקה לחדר,
דיבור רגוע ושפת גוף שמשדרת
ביטחון בלי להיראות מאומצת.



רושם ראשוני נבנה מהר; בתוך **30** שניות עד **4** דקות המוח כבר מחפש סימנים
של ביטחון, אמינות ונוכחות.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

לפני שמתחילים

ברוכים הבאים למדריך

שפת גוף טובה לא אמורה להיראות כמו הצגה. היא אמורה לעזור לכם להיכנס לחדר בצורה רגועה, ברורה ונוכחת - כך שהמראיין, הלקוח או האדם שמולכם ירגיש שיש מולו אדם בטוח ואמין.

המדריך הזה בנוי לתרגול קצר, פרקטי ומיידי. הוא לא דורש לשנות את מי שאתם, אלא רק לכוון את הגוף, הקול והנוכחות כדי שהמסר שלכם יעבור טוב יותר.

מה המטרה?

להיראות
בטוחים יותר
בלי להיראות
מאומצים.

פחות לחץ. יותר יציבות.
יותר שליטה ברגעים שבהם
רושם ראשוני באמת משנה.

אפשר לקרוא את המדריך כולו ב-15 דקות, ואז להשתמש בצ'ק ליסט שבסוף לפני כל ראיון, דייט, פגישה או שיחת מכירה.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

מפת המדריך

מה יש כאן בפנים?

01

כניסה חזקה לחדר

איך לעמוד, להיכנס, לפתוח שיחה ולהיראות נוכחים כבר מהרגע הראשון.

02

ישיבה, ידיים וקשר עין

העוגנים הקטנים שמשדרים ביטחון בלי להפוך את הגוף לנוקשה.

03

קול, קצב ונשימה

איך להוריד מתח ולהישמע רגועים וברורים יותר גם כשאתם מתרגשים.

04

צ'ק ליסט לתרגול

דף קצר שאפשר לעבור עליו לפני כל סיטואציה חשובה.

הקו המנחה: לא לנסות להרשים בכוח. לשדר יציבות,
הקשבה ונוכחות.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

למה זה עובד?

העיקרון: הגוף מדבר לפני המילים

ברגעים הראשונים אנשים מחפשים סימנים.

הם לא בהכרח עושים את זה במודע, אבל המוח בודק מהר מאוד: האם האדם שמולי רגוע? האם הוא ברור? האם הוא מקשיב? האם אפשר לסמוך עליו? לכן שפת גוף טובה לא עוסקת רק ב"איך להיראות". היא עוזרת לכם להרגיש יציבים יותר מבפנים, וכך גם לשדר את זה החוצה.

ביטחון

יציבה פתוחה, קצב דיבור מאוזן, קשר עין טבעי.

אמינות

תנועות רגועות, הקשבה, התאמה בין המילים לגוף.

נוכחות

כניסה מסודרת, תשובות ברורות, פחות תזוזות מיותרות.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

המודל הקצר

שיטת 3 העוגנים

1

קרקע

כפות רגליים יציבות,
כתפיים משוחררות,
גוף פתוח. זה העוגן
שמוריד לחץ ומייצר
תחושת שליטה.

2

קשר

קשר עין טבעי, חיוך
קטן, הקשבה פעילה.
זה העוגן שמייצר
תחושה אנושית ולא
טכנית.

3

קצב

דיבור מעט איטי יותר,
נשימה לפני תשובה,
עצירות קצרות. זה
העוגן שמונע לחץ
בדיבור.

תרגול קצר: לפני כל פגישה, בדקו את שלושת העוגנים לפי הסדר: קרקע - קשר - קצב.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

60 השניות שלפני

לפני שנכנסים לחדר

טקס הכנה קצר

נשימה אחת עמוקה

לא כדי להירגע לגמרי, אלא כדי לעצור את המומנטום של הלחץ.

כתפיים אחורה ולמטה

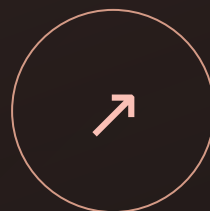
פתיחה עדינה של בית החזה משדרת יציבות ומשפרת נשימה.

משפט פתיחה מוכן

לדעת מראש איך אתם מתחילים מוריד עומס מנטלי.

טלפון מחוץ ליד

להיכנס כשהידיים חופשיות ולא "בורחות" למסך.



הכניסה מתחילה לפני הדלת.

מי שנכנס רגוע יותר, פותח טוב יותר את השיחה.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

הרושם הראשון

איך נכנסים לחדר

01

עצירה קצרה בפתח

לא להיכנס במהירות. עצירה של חצי שנייה נותנת תחושת שליטה.

02

מבט לפני מילים

לפני שאתם מדברים, צרו קשר עין קצר וחיוך עדין.

03

הליכה בקצב רגוע

צעד מהיר מדי עלול לשדר לחץ. צעד איטי מדי עלול להיראות מלאכותי.

04

פתיחה קצרה וברורה

"נעים מאוד, תודה שהזמנתם אותי" - פשוט, בטוח, לא מתאמץ.

טיפ: כשאתם פותחים חזק מדי, הגוף נראה כאילו הוא מוכר. כשאתם פותחים רגוע, הוא נראה כאילו הוא נוכח.

לא נוקשה, לא מתפזרת

ישיבה שמשדרת ביטחון

כן לעשות

- להניח שתי רגליים על הקרקע.
- לשבת מעט קדימה כשאתם מקשיבים.
- להשאיר כתפיים פתוחות ומשוחררות.
- להשתמש בידים להדגשה, לא להסתיר אותן.

להימנע

- להתנדנד על הכיסא או לזוז בלי הפסקה.
- לשלב ידיים חזק מול הגוף.
- לשקוע אחורה כאילו אתם לא בעניין.
- לשחק בעט, טבעת, שרשרת או טלפון.

הכלל: הגוף צריך להיראות זמין לשיחה - לא סגור, לא קפוא ולא דרמטי.

החלק שהכי מסגיר לחץ

מה עושים עם הידיים?

עמדת בסיס

הניחו את הידיים על השולחן או על הברכיים. אל תחפשו "פוזזה" מושלמת.

תנועה בזמן דיבור

אפשר להשתמש בידיים כדי לסמן מבנה: נקודה ראשונה, שנייה, דוגמה, מסקנה.

הימנעות מתנועות לחץ

שפשוף ידיים, נגיעה בפנים ומשחק בחפצים נראים כמו חוסר שקט.

עצירה בזמן הקשבה

כשאדם אחר מדבר, ידיים רגועות עוזרות לשדר הקשבה ולא הכנה לתגובה.

הידיים לא צריכות להיות מושלמות. הן צריכות להיות שקטות מספיק כדי שהמסר יעבור.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

איך להיראות טבעיים

קשר עין וחיוך

קשר עין טוב הוא לא מבט רצוף.

מבט רצוף מדי עלול להרגיש
חודרני. מבט נמנע מדי עלול
להתפרש כחוסר ביטחון. המטרה
היא מחזור טבעי: מבט - מחשבה -
חזרה למבט.

בזמן שאתם עונים, הביטו באדם
שמולכם בתחילת התשובה ובסיום
שלה. באמצע אפשר להסיט מבט
רגע כדי לחשוב.

חיוך קטן משנה פתיחה.

לא חיוך גדול ומלאכותי, אלא
ריכוך קל של הפנים. הוא משדר
נגישות, מפחית מתח ומייצר
תחושה נוחה יותר לשיחה.

כלל פשוט: חייכו בברכה, לא בכל
משפט.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

קצב, נשימה ועצירות

הקול הוא חלק משפת הגוף

**כשאנחנו
נלחצים, אנחנו
מדברים מהר
מדי.**

הפתרון הוא לא לדבר לאט
בצורה מלאכותית, אלא
להכניס עצירות קטנות. עצירה
לפני תשובה משדרת מחשבה,
לא חולשה.

לפני תשובה

קחו שנייה אחת לנשימה.

בזמן תשובה

חלקו את התשובה ל-3 חלקים.

בסוף תשובה

עצרו. אל תמלאו את השקט בכוח.

ניסוח מומלץ: "שאלה טובה. אני אחלק את התשובה לשני חלקים..."

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

אותה שפה, דגש אחר

התאמות לפי סיטואציה

ראיון עבודה

הדגש הוא על יציבות,
הקשבה ותשובות
מובנות. פחות ניסיון
להרשים, יותר
בהירות.

משדרים:

מקצועיות
ונוכחות.

דייט

הדגש הוא על
טבעיות, ריכוך
והקשבה. לא
להיראות כמו מצגת
מכירה.

משדרים:

ביטחון רגוע
ואנושיות.

שיחת מכירה

הדגש הוא על
אמינות וקצב. לא
לדחוף. לשאול,
להקשיב, ואז להוביל.

משדרים:

סמכות בלי לחץ.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

זום, גוגל מיט וכל שיחה מרחוק

שפת גוף בראיון אונליין

מצלמה בגובה העיניים

זווית נמוכה מדי פוגעת ברושם. זווית גבוהה מדי נראית לא טבעית.

מרחק שמראה כתפיים וידיים

הגוף צריך להיות חלק מהשיחה, לא רק הפנים.

מבט לעדשה בפתיחה ובסיום

כך נוצרת תחושה של קשר עין גם מרחוק.

רקע נקי ותאורה קדמית

מה שלא קשור לשיחה לא צריך לגנוב תשומת לב.

מה להוריד כבר היום

טעויות קטנות שמחלישות רושם

01

יותר מדי הנהונים

נראה כמו רצון לרצות.
עדיף להנהן מעט ובאמת
להקשיב.

02

תנועות מהירות מדי

מייצרות תחושת לחץ גם
אם המילים שלכם
מצוינות.

03

חיוך קבוע

עלול להיראות לא
אותנטי. חיוך טוב מופיע
ברגעים הנכונים.

04

סגירת הגוף

שילוב ידיים, מבט למטה
או כתפיים מכונסות
מצמצמים נוכחות.

05

מילוי שקט

שתיקה קצרה לא פוגעת
ברושם. היא יכולה לשדר
מחשבה ושליטה.

06

ניסיון "לשחק ביטחון"

ביטחון מוגזם נראה כמו
מאמץ. עדיף להיות
רגועים וברורים.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

להדפיס / לשמור בטלפון

צ'ק ליסט לפני ראיון או פגישה

☐ נשמתי נשימה עמוקה אחת לפני הכניסה.

☐ הטלפון לא ביד ולא על השולחן כמוקד תשומת לב.

☐ הכניסה שלי רגועה: עצירה קצרה, מבט, חיוך קטן.

☐ שתי רגליים על הקרקע, כתפיים פתוחות ומשוחררות.

☐ הידיים במקום טבעי ולא עסוקות בחפצים.

☐ אני מדבר/ת בקצב ברור עם עצירות קצרות.

☐ אני יוצר/ת קשר עין בתחילת תשובה ובסופה.

☐ אני לא מנסה להרשים בכוח - רק להיות נוכח/ת, ברור/ה ורגוע/ה.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

לפני כל סיטואציה חשובה

תרגול של 7 דקות

01

דקה

עמידה יציבה מול מראה: כפות רגליים, כתפיים, נשימה.

02

דקות

תרגול פתיחה: להגיד בקול את משפט ההיכרות הראשון.

02

דקות

תשובה לשאלה צפויה אחת בקצב רגוע, עם עצירה לפני התשובה.

01

דקה

תרגול קשר עין: מבט למצלמה או למראה, בלי להקפיא את הפנים.

01

דקה

חזרה על שלושת העוגנים: קרקע, קשר, קצב.

מטרה: להגיע מוכנים יותר, לא מושלמים יותר.

HOT

MIND

• מבוסס
מדע

• מדריך
מעשי

HOT
MIND

המסר לקחת איתכם

סיכום קצר

שפת גוף טובה היא לא מסכה.

היא דרך לעזור למי שאתם כבר להיות נוכח יותר, ברור יותר ובטוח יותר ברגעים שבהם אנשים מגבשים עליכם רושם.

להיכנס רגוע.

להקשיב באמת.

לדבר בקצב ברור.

לתת לגוף לעבוד איתכם.