

Uśmiech w biznesie

Autor: Sabina Stodolak



Czy Polacy często się uśmiechają? Jesteśmy narodem ponurym i uwielbiającym narzekać. Zbyt częste uśmiechanie się traktujemy jako przejaw pewności siebie, która u nas utożsamiana jest z arogancją a nie siłą charakteru. Tymczasem zarówno nasze osobiste doświadczenia jak i badania naukowe pokazują, że **aby osiągnąć sukces, musimy się uśmiechać.**

W badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Jagiellońskim wykazano, że nie lubimy ani spotykać się (69%) ani też robić interesów(74%) z ludźmi, którzy się rzadko uśmiechają. Uważamy, że osoby takie są **nieszczere i mają coś do ukrycia.**

Oczywiście uśmiech biznesowy nie może wyglądać ani na wymuszony (pamiętać należy więc o tym, że uśmiechać muszą się również oczy) – niestety nasza świadomość bardzo szybko identyfikuje nieszczere uśmiechy na twarzy rozmówcy. Nie może też być niedopasowany do sytuacji. Uśmiechać należy się więc spontanicznie i nie w trybie ciągłym. O uśmiechu pamiętać muszą szczególnie te osoby, które w ramach pracy i biznesu współpracują z innymi. To czy się uśmiechamy, słychać nawet przez telefon! Warto więc ćwiczyć codziennie uśmiechanie się – przyczyni się to do naszego sukcesu zawodowego.

Jak ćwiczyć uśmiech?

Najlepiej przy lusterku – poświęcając przynajmniej kilka minut dziennie (na przykład przed snem) na uśmiechanie się do siebie samego. Taki trening nie tylko wyrobi w nas nawyk częstego uśmiechania się, ale również pozwoli doprowadzić do sytuacji, w której uśmiech będzie wyglądał naturalnie. Uśmiechanie się, nawet to wywoływane sztucznie, również podnosi nasz nastrój (udowodniły to już nie raz badania psychologiczne). Dzięki temu, zaśniemy w lepszym nastroju a nasz sen będzie bardziej efektywny. W ostateczności, wykorzystać możemy czapkę uśmiechu, która do uśmiechania się po prostu nas zmusi.