**Nome: Giulia Ventura Favaro - n° 17**

**1º Desenvolvimento de Sistemas - Cood. Marcos Rogério**

**Linguagem Corporal Confiante**

O vídeo se inicia nos trazendo os motivos para prestarmos atenção na nossa linguagem corporal: como ela afeta nosso estado emocional e nossa autoestima e, a comunicação não verbal, como tom de voz e gestos.

A maioria das pessoas já sabem que nosso estado emocional, que é um fator interno, afeta diretamente em nossa linguagem corporal, fator externo. Mas o que a maioria delas pode não saber é que o contrário também ocorre. Por exemplo, quando forçamos um sorriso mesmo não estamos felizes pode nos deixar mais alegres inconscientemente.

Comunicação não verbal: O modo como o seu corpo fala pode interferir na imagem que você tenta passar para as pessoas ao seu redor. Parece ser algo bobo, mas se não usado corretamente, você pode perder o respeito, confiança e até a atratividade que você transmite. Quando vamos conhecer alguém novo, inicial e inocentemente, nós fazemos uma analise da linguagem corporal dela antes mesmo de escuta-la e deduzimos algumas coisas ao seu respeito.

Mas como passar uma imagem positiva?

1. Manter a coluna reta

2. Manter a cabeça erguida

3. Não usar os braços como escudo e gesticular

4. Usar o aperto de mão para cria conexão

5. Usar as pernas pra transmitir uma postura aberta

6. Manter contato visual

7. Sorrir

8. Entender como usar as tonalidades da sua voz

9. Ocupar o seu espaço e um pouco mais

10. Fazer tudo com calma e devagar

Seguindo esse passos sem exagero, certamente, as pessoas vão passar ate olhar de outra forma.