

Komunikacja niewerbalna w różnych kulturach

Komunikacja niewerbalna odgrywa istotną rolę w naszych interakcjach, ale sygnały te mogą się znacznie różnić w zależności od kultury. Weźmy na przykład kontakt wzrokowy. „W Stanach Zjednoczonych jest on zwykle postrzegany jako oznaka pewności siebie, ale w innych miejscach może być postrzegany jako zbyt intensywny lub lekceważący” - mówi Johnson. „Najlepszą rzeczą, jaką można zrobić, to pozostać uważnym i dostosować się w razie potrzeby. Często podążanie za przykładem drugiej osoby daje dobre wyczucie tego, co jest odpowiednie”.

Mimika twarzy i okazywanie emocji

Mimika twarzy, kluczowy aspekt komunikacji niewerbalnej, również różni się znacznie w zależności od kultury. W wielu kulturach zachodnich uśmiech i otwarte wyrażanie emocji są postrzegane jako oznaki życzliwości i zaangażowania. Jednak, jak wyjaśnia Marie, „niektóre kultury uważają, że zbyt częste uśmiechanie się jest oznaką dyskomfortu lub płytkości, a wiele kultur azjatyckich uważa, że należy tłumić mimikę twarzy”.

Dostosowanie sygnałów niewerbalnych w zglobalizowanym świecie

Ponieważ miejsce pracy staje się coraz bardziej globalne, ważniejsze niż kiedykolwiek jest pamiętanie o różnicach w komunikacji niewerbalnej. „Najlepszym podejściem jest dokładne zbadanie norm kulturowych, bycie spostrzegawczym i zawsze pamiętanie o szacunku” - mówi Marie. „To, co może działać w jednej kulturze, w większości przypadków nie będzie działać w innej”. Bycie elastycznym i świadomym tych różnic kulturowych zapewnia płynniejsze interakcje i zmniejsza ryzyko błędnej komunikacji.

Spowolnienie może wydawać się sprzeczne z intuicją, ale pod pewnymi względami jest to rodzaj doładowania, którego najbardziej potrzebujesz, aby zrobić jeszcze więcej.

1. Uważność nie musi zawsze przybierać formy 30-minutowej sekwencji medytacyjnej. [Skupione oddychanie](#) może zdziałać cuda w każdej sytuacji. (*Business Insider*)
2. Świadoma koncentracja to umiejętność - a to oznacza, że jest to nawyk, który trzeba ćwiczyć. Na szczęście istnieją [ćwiczenia, które mogą](#) zmienić sposób myślenia i złagodzić niepokój. (*Harvard Business Review*)
3. Jeśli jesteś zestresowany i masz mało czasu, dobrą wiadomością jest to, że oddech może być bardzo uziemiającą kotwicą, na której możesz się skupić. Proszę wypróbować kilka krótszych niż 10 minut [ćwiczeń oddechowych](#), aby natychmiast poprawić swój nastrój. (*Greatist*)
4. Oddychanie nie jest jedynym [ćwiczeniem](#), które można wykonać, aby zresetować swój nastrój. Proszę też spróbować bardziej świadomie obserwować, słuchać i doceniać. (*Pocket Mindfulness*)
5. To, że nie ma Pan/Pani czasu na lunch, nie oznacza, że nie jest to dobry moment na nawiązanie kontaktu z otoczeniem. [Świadome jedzenie](#) sprawi, że nie będziesz pochłaniać wszystkiego bezmyślnie - co z kolei oznacza, że nie będziesz się później załamywać. (*mindbodygreen*)
6. Jak często zdarzają się rozmowy, które ledwo pamiętasz, ponieważ byłeś zbyt zajęty myśleniem o telefonie, który musisz wykonać później? Okazuje się, że [aktywne](#)

[słuchanie](#) może sprawić, że wszystkie strony rozmowy poczują się lepiej. (*The Wall Street Journal*)

7. Jak zauważa David Allan, o ile nie jesteś lekarzem na ostrym dyżurze lub opiekunką do dzieci, cokolwiek musisz zrobić, *może* poczekać 15 minut, gdy wykonasz sekwencję [medytacji](#) w ciągu dnia. (*CNN*)
8. Czują Państwo, że nie mogą „zaplanować” uważności? Naukowcy twierdzą, że [robienie przerw](#) sprawia, że wszystko idzie zgodnie z planem. Następnym razem, gdy najdzie Pana/Panią ochota na krótki spacer lub przerwę na kawę, proszę posłuchać tej potrzeby. (*The New York Times*)
9. Przepełniona skrzynka odbiorcza nie daje ci spokoju? Proszę wypróbować to sprytne ćwiczenie [medytacyjne](#). (*The Huffington Post*)
10. Oto kilka wskazówek, jak praktykować uważność [przez cały dzień](#), z poradami opartymi w szczególności na tym, z kim jesteś w pobliżu. (*Fitness Magazine*)
11. Czasami osiągnięcie spokoju ma wszystko wspólnego z właściwym rozpoczęciem każdego dnia. Proszę poprawić swoją [poranną rutynę](#), aby być przygotowanym na wszystko, co nadejdzie. (*Bustle*)
12. I podobnie, nie można osiągać najlepszych wyników w godzinach pracy, gdy zapycha się swoją uwagę o każdej porze dnia. Proszę upewnić się, że po powrocie do domu odłączyli się Państwo od sieci i [wyznaczyli](#) granice - dla dobra wszystkich. (*Fast Company*)
13. Według Katherine Ellison, poświęcanie [zbyt dużej uwagi](#) skrzynce odbiorczej zmusza do przedkładania potrzeb innych nad własne. Dobra wiadomość? Można ćwiczyć uważność i współczucie dla samego siebie, trzymając się z daleka. (*Forbes*)
14. A jeśli trzymanie się z dala od skrzynki odbiorczej wymaga nierealistycznej siły woli, oto [kilka jasnych kroków](#), które pozwolą ci trzymać łapy z dala na dobre - dzięki czemu możesz naprawdę pozostać w chwili, gdy jesteś taktowany. (*The Daily Muse*)