**Neverbálna komunikácia**

- nonverbálna, mimorečová

- v sociálnej komunikácii sa chápe v užšom zmysle ako reč tela, teda získavanie informácií z celkových pohybov človeka, jeho gest, mimiky, pohybu očí, dotykov, zmeny vzdialenosti (človek hovorí, aj keď mlčí)

- úspech komunikácie závisí z 55 percent od reči tela,38 percent od hlasového kontextu, len zo 7 percent od obsahu verbálneho vyjadrenia

**Funkcie neverbálnej komunikácie**

* Opakovanie a zosilnenie
* Odporovanie
* Reagovanie
* Dôraz alebo doplnenie
* Regulácie
* Vyjadrovanie emócií
* Vytváranie dojmu o sebe

**Reč tela**

* Kinezika – zameraná na sledovanie pohybov celého tela
* Gestika - pohyby a postavenie prstov, rúk, nôh, hlavy
* Mimika - pohyby svalov tváre
* Vizika – pohyby očí, viečok, obočia
* Haptika - dotyky
* Proxemika – význam vzdialenosti
* Posturológia – postoje a pozície celého tela, pózy

**Kinezika**

- zahŕňa pohybovú stránku komunikácie

- každý človek má svoje charakteristické pohyby – plynulé, trhavé, harmonické, úsečné, pomalé, rýchle, cieľavedomé, neuvedomelé, kontrolované, nekontrolované a pod.

- ide o spôsoby státia, chôdze, behu a pod.

Gestika

- komunikácia pomocou pohybu prstov, rúk, nôh a hlavy, ktorá spravidla sprevádza verbálnu komunikáciu

- gestá sa delia na

* Ilustratívne
* Regulačné
* Znakové

**Mimika**

- súčasť neverbálnej komunikácie, ktorej podstatou sú zmeny v ľudskej tvári

- z mimiky možno identifikovať napr. radosť, smútok, spokojnosť, nespokojnosť, šťastie, nešťastie, záujem, nezáujem, prekvapenie, splnené očakávanie, strach, istota, kľud, rozčúlenie, hnev

**Vizika**

- súčasť neverbálnej komunikácie, ktorej podstatou sú premeny ľudských očí (viečok, mihalníc a súvisiacich svalov)

- hodnotí sa predovšetkým zameranie pohľadu, výdrž pohľadu, frekvencia pohľadov, postupnosť pohľadov, priamosť pohľadov, pohyby očí, vrásky pri koreni nosa, pootvorenie viečok, frekvencia žmurkania, pootvorenie zreníc

**Haptika**

- je súčasť neverbálnej komunikácie, ktorej podstatou sú dotyky

- dotykové pásma:

* Pásmo spoločenské, profesionálne, zdvorilostné – ruky, horné končatiny
* Pásmo osobné a priateľské – horné končatiny, ramená, vlasy, tvár
* Pásmo intímne, erotické a sexuálne – ktorákoľvek časť tela

**Proxemika**

- súčasť neverbálnej komunikácie, ktorej podstatou je zmena vzdialenosti medzi komunikujúcimi

- intímna zóna – 30 – 60 cm

- osobná zóna – 1.2 – 2 m

- spoločenská, skupinová zóna – 1,2 – 3,6 m

- verejná zóna – nad 3,6 m

**Posturológia**

- tiež posturika, je to súčasť neverbálnej komunikácie, ktorá sa zaoberá komplexne držaním tela

- rozlišujeme – držanie tela, hlavy, postoj, sedenie

**Signály komunikácie osobnosti**

* Prvý dojem
* Neurovegetatívne reakcie
* Vnímanie farieb
* Vnímanie vône
* Štýl obliekania
* Doplnky oblečenia
* Spoločenské správanie
* Emočná inteligencia
* Chronemika
* Komunikačné prostredie
* Komunikácia činmi

**Prvý dojem**

- môže byť sympatický, nesympatický, ľahostajný, nápadný, skromný, výrazný, nevýrazný a pod.

- ovplyvňuje ho vystupovanie, starostlivosť o zovňajšok, dojem veku, oblečenie, doplnky, stavba tela, stav chrupu, farba tváre, dýchanie, reč tela, profesionálny imidž, paralingvistické signály a pod.

**Neurovegetatívne reakcie**

- typické neurovegetatívne signály

- sčervenanie, zblednutie, zvýšenie alebo zníženie tlaku, nepravidelný dych, zvýšené potenie, koktanie, trasenie rúk, obhrýzanie nechtov, nepokoj, pokašliavanie, vyhýbanie sa zrakovému kontaktu

**Vnímanie farieb**

- vnímané farby človek rozdeľuje na sedem základných spektrálnych farieb – teplé farby – červená, oranžová žltá, studené farby – zelená, modrá, indigo a fialová

- vnímanie farieb je individuálne, ale existuje najpravdepodobnejšie vnímanie pre danú skupinu (muži, ženy, národy, a pod.)

**Vnímanie vône**

- netrénovaný človek vníma asi 4000 rôznych vôní a pachov, trénovaný až 10 000

- vnímanie pachu a vône je aj pre človeka základným biologickým a chemickým signálom, ktorý vyvoláva špecifickú reakciu

**Štýl obliekania**

- vo všeobecnosti volíme oblečenie podľa príležitosti

* Slávnostné oblečenie
* Pracovné a reprezentatívne účely
* Formálne príležitosti
* Garden party a formálne vychádzky
* Neformálne príležitosti
* Celkom neformálne príležitosti

**Doplnky oblečenia**

- tradičné pánske doplnky – manžetové gombíky, aktovky, peňaženky, šperky a hodinky

- ženy majú širší rozsah doplnkov – napr. kabelky, náušnice, okuliare a pod.

- platí zásada, že žena by nemala mať viac ako 9 viditeľných vecí (vrátane odevu)

**Spoločenské správania**

- spoločenské správanie je vlastne dodržiavanie pravidiel etikety – sústavy pravidiel a zvyklostí upravujúcich spoločenské správanie

- pravidlá etikety sú premenlivé, menia sa v závislosti od historického obdobia, geografickej oblasti a kultúry

**Emočná inteligencia**

- emočná inteligencia sa skladá z piatich základných schopností:

* Emočné sebauvedomenie
* Sebaovládanie
* Motivácia
* Empatia
* Sociálne zručnosti

**Chronemika**

- využívanie a štrukturovanie času v komunikácii, time management

- prejavuje sa v dochvíľnosti, neuponáhľanosti, primerané tempo rokovania, voľba efektívnych prostriedkov (kanálov) komunikácie

**Komunikačné prostredie**

- komunikačným prostredím je napr. pracovňa, kancelária, domácnosť, verejné priestranstvo, kaviareň, reštaurácia a pod.

- usporiadanie a vybavenie týchto priestorov môže podporovať komunikáciu alebo vytvárať komunikačné bariéry