

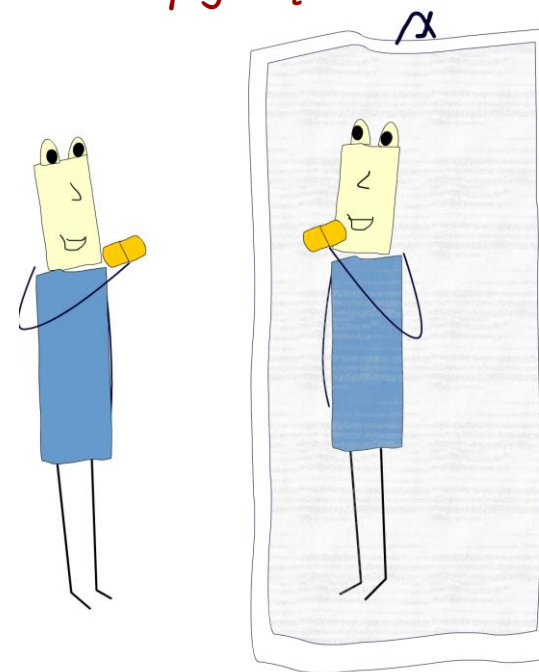
*Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...*



Pigutka wiedzy Wiedza w pigułce

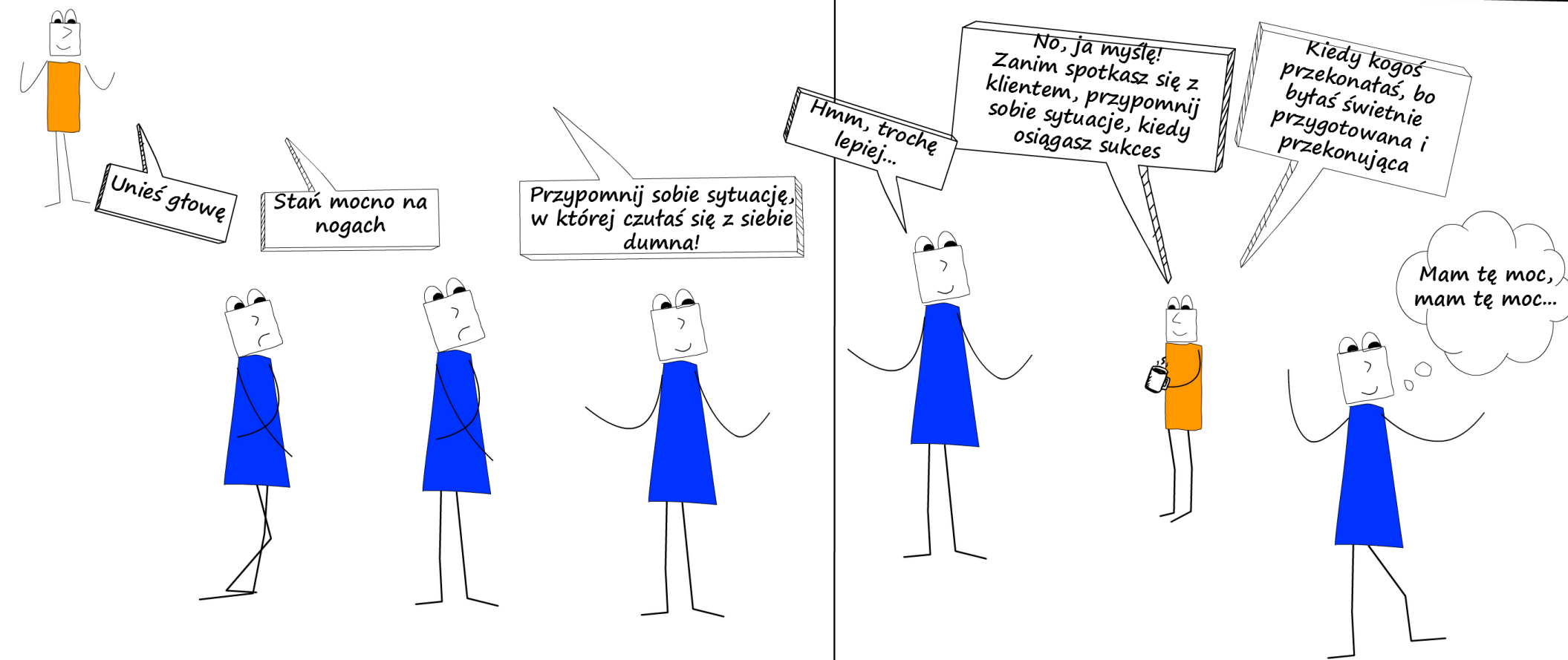
Pozycja mocy i pozycja słabości a negocjacje...

*Kto kontroluje w jaki
sposób bierzesz
pigulkę?*





dobry trener





Pozycja mocy i pozycja słabości

Nasz organizm to

fabryka hormonów.

produkujemy,
między innymi:

testosteron

kortyzol

W pewnych dawkach jest nam przydatny – mobilizuje organizm. Jednak w dłuższej perspektywie się spustoszenie w organizmie – powoduje niepokój, wpływa na zniekształcone postrzeganie rzeczywistości (wszędzie samo zło), pogarsza pamięć,

Kortyzol to hormon stresu. Odpowiada za reakcję "walcz lub uciekaj!"

Testosteron odpowiada za wzrost siły i masy mięśniowej.

W tej chwili nas interesuje – wzrost siły. Bo nie tylko chodzi o siłę fizyczną, ale także siłę psychiczną – czyli poczucie mocy

Także za inne funkcje – jak popęd, produkcję plemników.... Ale o tym poczytaj sobie gdzie indziej :-)

o plemnikach ciągle gdzieś piszą...

Co ma do tego pozycja mocy i pozycja słabości?

Okazuje się, że wystarczy, iż na kilka minut przyjmiesz

pozycję mocy

lub

pozycję słabości

i ma to wpływ

19% wzrost
testosteronu

25% spadek
kortyzolu

10% spadek
testosteronu

17% wzrost
kortyzolu

Czuje się silniejsza

Z większą odwagą
podejmuję decyzje

Jestem bardziej
pewna siebie

Nie chcę ryzykować

Czuje się słabsza od
innych

Obawiam się, że sobie nie
poradzę

Uwaga!

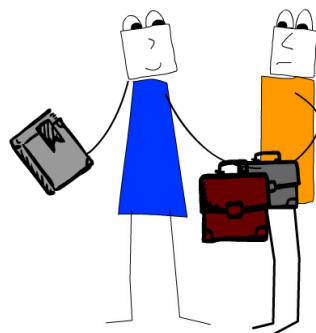
lepiej przyjąć pozycję mocy PRZED
ważnym spotkaniem

by zdążyć sobie "wyprodukować"
większą pewność. By ją czuć naturalnie

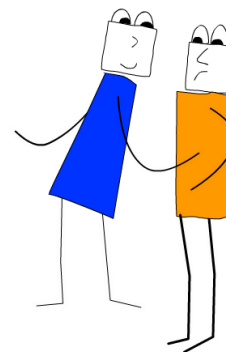
Udawanie "mocy" w trakcie spotkania,
przez nadmierną demonstrację siły,
za pomocą gestów dominacji, powoduje niechęć rozmówcy



zajmowanie "za dużo miejsca"



naruszanie "przestrzeni
osobistej" rozmówcy





dobry trener

A ty, jak zamierzasz
wzmacniać swoją moc?

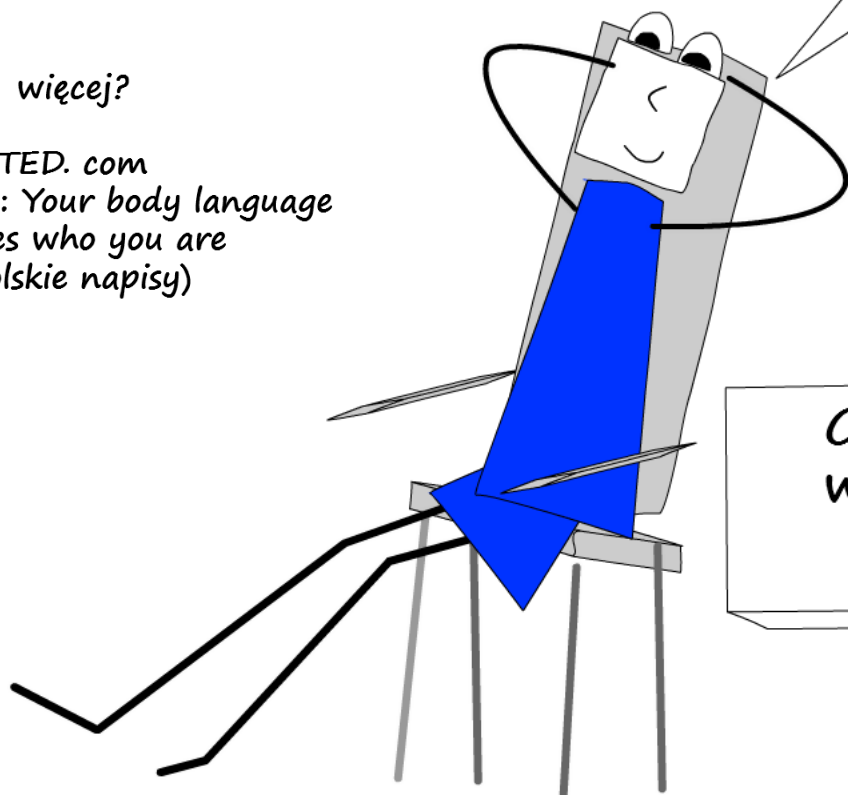
Jakie pozytywne sytuacje sobie
będziesz przypominać, by czuć się
silna i dumna

oraz silny i dumny?

więcej?

TED. com

Amy Cuddy: Your body language
shapes who you are
(polskie napisy)



Co zrobisz, żeby pamiętać, że przed
ważnym spotkaniem., masz przyjąć
pozycję mocy?

Chcesz powiedzieć,
że Ci się pigułka
podobata?

Masz pytanie?

A może chcesz
powiedzieć, że Ci
się bardzo
podobata?

Napisz do nas
kontakt@dobrytrener.pl

Pigułek ciąg dalszy nastąpi....

