

# Slik gjør en vinner

Publisert: Fredag 29.02.08 kl 06:00

Sjekk bildeserien og få gode råd her.

**DinSide** Veier du ordene på gullvekt når du snakker? Det kan hende du anstrenger deg forgjeves. Kroppsspråket er nemlig viktigere.



av Maren Synnevåg

[f Del med vennene dine](#)

- Ekspertene strides om de konkrete tallene, men alle undersøkelser konkluderer med at kroppsspråk er det viktigste. Deretter kommer stemmen, og så ordene, sier coach og kommunikasjonsrådgiver Christine Calvert i CoachTeam til DinSide Helse.

Gjennom et godt og tydelig kroppsspråk kan vi forsterke viktige poenger, påpeker hun. Så ønsker du å framstå som en tydelig og presis person, bør du tenke på hvordan håndtrykket og blikket ditt er, og hvordan du sitter og går.



Annonse

**VIKINGBAD**  
Med bad i fokus...

Stor og flott kolleksjon  
av badekar og massasjekar

Les mer  
og finn din  
forhandler  
her!



*Tro det eller ei - et godt kroppsspråk kan også ha helsemessige fordeler*

## Se bildeserie om riktig kroppsspråk

- Ettersom de færreste tilhørere klarer å oppfatte alt vi sier, hjelper vi til ved å bruke kroppsspråket. Her spiller også stemmebruk inn. Skuespillere fokuserer spesielt på tre punkter: øynene, skuldrene og hoftene, sier Calvert.

Ifølge Calvert er vi nordmenn verken bedre eller dårligere enn andre til å bruke kroppsspråket vårt.

- I noen land er det vanlig med store fakter, i andre land er kroppsspråket mer dempet. Poenget er ikke hvor mye vi veiver og vifter, men snarere hvordan vi klarer å få frem et budskap til en eller flere tilhørere, forklarer Calvert.

[Les også: Skikk og bruk på liv og død](#)

Er vi for eksempel i sydligere land - eller i et stort auditorium for den saks skyld - må vi "snakke" tydeligere med kroppen enn hvis vi sitter i et lite møte med andre nordmenn, ifølge coachen.

Hun sier at interessen for å lære mer om dette er voksende i Norge. Selv opplever hun en enorm etterspørsel fra næringslivet, og spesielt blant ledere.

- Siden ledere skal oppnå resultater gjennom andre, må de også være gode til å kommunisere, inspirere og motivere. For å virke helstøpt som leder og menneske, er det viktig at du understreker det du sier, med kroppsspråket. Et åpent kroppsspråk vekker troverdighet. Få hendene ut av lomma, oppfordrer hun.

Annonse



## Bedre helse

Christine Calvert mener at et godt kroppsspråk kan ha store helsemessige fordeler.

- Tenk deg selv: du retter deg opp, puster dypt, smiler til verden... Da føler du deg straks bedre også. Mange har sikkert hørt at det skjer noe kjemisk i hjernen når vi smiler. Til sammenlikning, kjenn etter hva som skjer hvis du luter med skuldrene, bøyer hodet nedover og titter i bakken, sier hun.

Til syvende og sist handler det om å skape det coacher kaller "rapport".


- Du kan matche kroppsspråk, ord og uttrykk, stemmebruk, du kan dele felles opplevelser og sørge for at du er kledd noen lunde likt som tilhørere eller samtalepartnere. Alt som gjør at du virker mer lik den eller de andre, tiltrekker, sier hun.

### Fem tips for godt kroppsspråk:

1. Se folk i øynene
2. Smil
3. Speil kroppsspråket til samtalepartnere din
4. Rett deg opp
5. Vær oppriktig interessert - da kommer mye av seg selv

### Fem ting du skal unngå:

1. Se ned/bort når noen snakker med deg
2. Tromme med penner eller liknende
3. Legge armene i kors (hvis ikke du ønsker å speile noen)
4. Henge med skuldrene eller hodet
5. Store gester, vifting og veiving

 Del med vennene dine

### Se bildeserie om riktig kroppsspråk

 [kvinnehelse](#) [mannens helse](#) [psykisk helse](#) [Jobb og helse](#)



0

