

УДК 005.33

Якуб'як О. – ст. гр. БМ-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **РОЗУМІННЯ МОВИ ТІЛА ЯК ОДНА З КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК КЕРІВНИКА**

Науковий керівник: к. е. н., доцент Гарматюк О.О.

Yakubiak O. – st. gr. BM-31

*Ternopil Ivan Puluj National Technical University*

## **UNDERSTANDING BODY LANGUAGE AS ONE OF THE COMMUNICATION SKILLS OF A MANAGER**

Supervisor: PhD (Economics), Docent Garmatiuk O.O.

Ключові слова: мова тіла, керівник

Keywords: body language, manager

Для того щоб бути видатним лідером, який зможе повести за собою інших, стати для них прикладом та привести будь-яку компанію чи підприємство до успіху, необхідно володіти великою кількістю навичок, які не раз будуть використовуватися керівником в роботі. До таких вмінь відносять і розуміння мови тіла людини. Оскільки більшість рухів та жестів здійснюються несвідомо, здатність їх зрозуміти та використати на свою користь під час розмови, переговорів чи суперечки відіграє важливу роль. Саме тому варто знати, що означають певні пози та жести, яку роль мова тіла відіграє в лідерстві та керівництві та як дану форму комунікації правильно використовувати з різними аудиторіями.

Мова тіла включає в себе декілька основних елементів: жести, позицію тіла, вираз обличчя, погляд, дистанцію між людьми, дотики, інтонування голосу тощо. Рухи руками або іншими частинами тіла зазвичай використовують, щоб виразити думки, почуття чи певні ідеї. Більше того, певні жести навіть класифікують за тим, що саме вони демонструють з внутрішнього світу людини – оцінювання, заперечення, нудьгу, прихильність, нервозність, нещирість та багато іншого [1]. Поза тіла в просторі відображає ставлення особистості до конкретної ситуації чи її співрозмовника, чи відчуває вона впевненість або відстороненість. Міміка обличчя передає емоції та настрої людини. Контакт очима підкреслює певне повідомлення, що було виражене словами чи жестами. Крім того, сам погляд може як відображати інтерес та зацікавленість у чомусь, так і показувати, що людина щось приховує. Відстань один від одного вказує на ступінь близькості чи віддаленості у взаємовідносинах співрозмовників. Щодо дотиків, то обійми, рукостискання тощо можуть виражати і щось позитивне – підтримку, симпатію, і також щось негативне – владу, зневажливість. Тон голосу, а також ритм мовлення можуть передавати емоційний стан людини та важливість сказаного.

Загалом, розуміння мови тіла людини може стати в пригоді керівникам з декількох причин. По-перше, це дає змогу краще зрозуміти своїх працівників та збільшити ефективність у взаємодії з ними, оскільки завдяки своїм знанням вони зможуть визначити їхні емоції, настрої та навіть потреби. По-друге, дана навичка дозволяє керівникам покращити свої лідерські якості, а саме: емпатію, ефективне

спілкування чи вміння впливати на оточуючих. По-третє, управлінець зможе створити більш довірливу атмосферу в колективі, що допоможе працівникам розкрити свій потенціал та збільшити продуктивність праці. Крім того, розуміння мови тіла дозволить лідерам виявити будь-які ознаки конфліктів, суперечок чи стресу серед співробітників ще на ранніх етапах та правильно зреагувати на ці ситуації шляхом знаходження ефективного вирішення проблеми.

Коли керівник розуміє мову тіла, він не лише намагається прочитати інших, але й також думає про те, як правильно себе подати. Важливо розуміти, що з різними людьми та в різних ситуаціях управлінець поводить по-іншому. Наприклад, під час взаємодії з підлеглими керівник використовує мову тіла, щоб підтримати доброзичливу атмосферу на робочому місці; зрозуміти реакції на обговорюванні теми; виявити ознаки стресу, конфліктів, невпевненості, а також щоб надати допомогу та підтримку. При цьому мова тіла може бути застосована у вигляді відкритого та привітного обличчя, приємної усмішки, активних рухів руками для підтримки дружньої атмосфери, уважного спостереження за мовою тіла підлеглих тощо.

Під час спілкування з конкурентами управлінець застосовує мову тіла для того, щоб показати впевненість, рішучість та контроль над ситуацією та виявити невпевненість, слабкість чи зацікавленість під час обговорення певних тем. Для цього він повинен мати стійку поставу та прямий погляд, тверді та точні рухи руками, а також уважно спостерігати за мовою тіла конкурентів.

Крім того, коли керівникові потрібно обговорити певні питання з діловими партнерами, він також може використовувати мову тіла. Це робиться з декількох причин: щоб наголосити на власній професійній компетенції, щоб показати впевненість у своїх аргументах та пропозиціях та щоб зрозуміти вимоги та ставлення партнерів до співпраці чи заключення домовленостей. Сам управлінець повинен мати професійну поставу, міцне рукостискання, висловлювати довіру та зацікавленість у подальшій співпраці через вираз обличчя та уважно спостерігати за мовою тіла партнерів.

Однак існують і загальні жести, які можуть показати керівників з поганої сторони та від яких варто утриматися. Вони, звісно, стосуються не лише взаємодії управлінців з оточуючими, але й також взаємодії будь-якої людини, що прагне продемонструвати себе з кращого боку, наприклад, під час інтерв'ю, на співбесіді тощо [2]. Проте зрештою, керівник в будь-якому випадку намагається побудувати продуктивні відносини з оточуючими людьми, які в подальшому зможуть принести користь підприємству, де він працює.

Підсумовуючи все вище зазначене, можна зробити висновок, що знання мови тіла є дійсно важливою навичкою хорошого керівника. Це вміння не лише може допомогти йому без значних конфліктів взаємодіяти з соціумом навколо нього, але й також покращити його лідерські якості, збільшити авторитет серед працівників, побудувати міцні взаємовідносини з діловими партнерами чи інвесторами тощо – а це, зрештою, принесе велику користь не лише самому керівникові, а також і підприємству, у якому він працює.

#### **Перелік використаних джерел:**

1. Навички розуміння «мови тіла» : веб-сайт. URL: <http://surl.li/rjmwa> (дата звернення: 09.03.2024).
2. Мова тіла: 15 небезпечних помилок при співбесіді : веб-сайт. URL: <https://chk.dcz.gov.ua/publikaciya/mova-tila-15-nebezpechnyh-pomylok-pry-spivbesidi> (дата звернення: 09.03.2024).