

## **ПРВ ВПЕЧАТОК**

За формирање на првиот впечаток е потребно навистина малку, во просек само 3 секунди. За ова кратко време лицето со кое се среќавате за прв пат формира мислење за вас врз основа на вашиот изглед, невербална комуникација, манири и сл.

Со секоја ваша нова средба, нов впечаток за вас е формиран со огромна брзина, и иако понекогаш првиот впечаток може да излаже, сепак тој во голема мера ќе го определи текот на идната взаемна комуникација. Оттука, без разлика дали станува збор за вашиот личен или професионален живот, важно е да знаете да оставите добар прв впечаток.

## **БИДЕТЕ НА ВРЕМЕ**

Некој кој ќе го сретнете за прв пат не е заинтересиран за вашиот добар изговор зошто доцните. Испланирајте да бидете на време, а испланирајте и неколку минути повеќе во случај да има гужва во сообраќајот или пак не можете да ја најдете локацијата. Подобрo е да бидете неколку минути порано, отколку да доцните. Тоа ќе ви овозможи и малку време за последна подготовка за средбата како и да се акомодирате на просторот во кој ќе се случува средбата.

## **БИДЕТЕ АВТЕНТИЧНИ И РЕЛАКСИРАНИ**

Ако вам ви е неудобно или пак сте нервозни тоа ќе се пренесе и на вашиот соговорник, и најчесто е сигурен пат до лош прв впечаток.

## **Презентирајте се соодветно**

Физичкиот изглед е секогаш важен, а вашата надворешност ќе биде првото нешто што ќе го забележи вашиот соговорник.

Изборот на облека треба да биде соодветен на приликата. За деловна средба облечете се формално, за прошетка облечете се спортски. Целта на ова е двојна, од една страна би требало да се „вклопите“ во опкружувањето и приликата, а од друга страна соодветната облека ќе ви овозможи и вам да се чувствувате поудобно. Ако сепак не знаете што да изберете, размислете што би носел вашиот соговорник. Луѓето полесно комуницираат со оние кои ги доживуваат како слични на нив самите.

Во однос на останатите аспекти на надворешниот изглед, водете сметка да делувате чисто и уредно. За професионални средби, умереноста е секогаш добар избор. Сепак, ова не значи да не ја задржите сопствената автентичност, затоа што токму тоа ќе ве одвои од останатите. Се што треба е да ја интегрирате во една генерална, умерена рамка.

## **НИКОГАШ НЕ ЗАБОРАВАЈТЕ ДА СЕ НАСМЕЕТЕ**

Позитивниот пристап секогаш ќе го унапреди впечатокот кој ќе го оставите. Сепак поведете смета тоа да е природно и умерено, во спротивно ќе креирате неудобна ситуација.

## **БИДЕТЕ ОТВОРЕНИ И САМОУВЕРЕНИ**

Стојте исправено, воспоставете контакт со очи и генерално позитивна невербална комуникација.

### НЕФОРМАЛНА КОНВЕРЗАЦИЈА

Самиот процес на запознавање треба да вклучи извесна неформална конверзација. Споделете некоја општа информација за себе, поставете прашање за организацијата во која прв пат доаѓате и сл. Во секој случај доколку станува збор за професионална средба водете сметка тоа да бидат општи, а не лични теми и таа комуникација да не прерасне во цел на средбата.

### БИДЕТЕ ПОЗИТИВНИ

Работите се тоа што се, и тоа што треба да се случи ќе се случи! Заземете позитивен став кон средбата, вашиот соговорник и ситуацијата воопшто. Не размислувајте за можностите и последиците, туку обидете се да воспоставите позитивна и ефективна комуникација.

### ПОКАЖЕТЕ МАНИРИ И ВНИМАНИЕ

Добрите манири се основа за добар прв впечаток. Тоа значи да го исклучите тонот на вашиот мобилен, да не прегледувате е-маил и Facebook и да го посветите своето целосно внимание на вашиот соговорник.

E-REGIONAL