

A linguagem do corpo: erros que podem arruinar sua carreira

O corpo fala e, acredite, gestos e atitudes podem alavancar ou afundar de vez uma carreira profissional. Para alguns especialistas em Psicologia, essa comunicação não verbal tem um peso muito maior para o sucesso de uma pessoa na empresa do que um [QI de três dígitos](#). Por isso, fique atento à linguagem do corpo para não comprometer a sua imagem no local de trabalho.

Você deve estar se perguntando: o que fazer para não cair nas armadilhas da linguagem do corpo? A resposta é muito simples. Basta conhecer o significado dos gestos e comportamentos mais comuns. Depois, é só praticar alguns truques que vão melhorar a maneira como as pessoas enxergam você.

É importante saber, por exemplo, quais são as mensagens transmitidas com os movimentos das mãos ou da cabeça, pela postura, expressões faciais, pelo jeito de olhar ou entonação de voz.

Tudo isso diz muito sobre a sua personalidade. E mais, a linguagem do corpo revela o seu estado emocional e o seu nível de interesse pelas atividades e pelas pessoas ao redor.

Por onde começar?

São muitas as mensagens indesejadas que enviamos, na maioria das vezes inconscientemente. Mas o lado bom dessa história é que você pode mudar a situação sem perder a sua espontaneidade.

A primeira coisa a fazer é observar as próprias atitudes. Preste atenção no seu dia-a-dia na empresa. Como você se comporta nas reuniões, nas apresentações ou negociações? E qual a sua postura quando você está conversando com o seu chefe ou um colega de trabalho?

Observar é essencial mas não resolve o problema. É necessário agir e para isso você precisa estar disposto a [mudar hábitos](#) e comportamentos, além eliminar cacoetes.

E atenção: os cuidados com a linguagem do corpo devem começar muito antes do primeiro dia de trabalho. Isso porque, se você quiser conquistar uma vaga, [comece a se preparar para a entrevista de emprego](#).

Na entrevista, o seu corpo vai revelar muito sobre você. Os recrutadores, na maioria das vezes, são treinados para fazer a leitura de tudo o que está além das palavras. Do sorriso ao aperto de mão, o candidato é observado e avaliado minuciosamente.

Onde está o perigo

Veja, a seguir, 12 linguagens do corpo que podem prejudicar a sua imagem e criar barreiras para o seu crescimento na empresa.

1. **Cruzar os braços:** indica desinteresse.

Algumas pessoas entendem, também, como uma postura defensiva ou insegurança. Não faça isso quando estiver conversando com algum colega de trabalho e, principalmente, com o seu chefe. Fique atento, em especial, ao conduzir uma reunião ou apresentação. Se um dos seus ouvintes cruzar os braços, pode significar que ele está entediado ou cansado. Então, dê um jeito de encerrar o encontro ou tente reagendá-lo.

2. **Evitar o contato visual:** transmite a sensação de desonestidade.

Olhe nos olhos da pessoa com quem você estiver interagindo. Mas cuidado para não encará-la. Se você fizer isso, pode passar a imagem de agressividade e arrogância, além de causar constrangimento.

Os especialistas recomendam olhar diretamente no olho do interlocutor por poucos segundos e depois desviar o olhar. Repita o movimento com frequência. É só praticar.

Olhar apenas para uma pessoa numa reunião ou apresentação é um erro, Mantenha contato visual com todos os participantes.

3. **Colocar as mãos para trás ou nos bolsos:** são vistos como sinais de que você está escondendo alguma coisa.

Numa apresentação, por exemplo, esses gestos podem passar a imagem de descaso ou desinteresse.

4. **Esfregar ou segurar as próprias mãos:** indicam nervosismo.

Parecer nervoso não é nada bom para quem quer passar uma imagem de autoconfiança e controle emocional. Então, muito cuidado com as mãos. Evite, também, estalar os dedos o tempo todo e ficar ajeitando o cabelo, a roupa ou a gravata. E nada de batucar na mesa com a ponta do lápis.

5. **Aperto de mão fraco:** impressão de insegurança e incompetência.

Já deu pra perceber o quanto é importante prestar atenção nas mãos. Tenha um cuidado especial na hora de cumprimentar as pessoas.

Se você quer passar a imagem de confiança, use um aperto de mão firme e olhe diretamente nos olhos da outra pessoa.

6. **Checar o relógio e o celular:** transmite desinteresse.

Controle-se. Tenha paciência e não caia nessa armadilha quando estiver conversando com alguém ou durante uma reunião. Além da imagem de desinteressado, você estará sendo desrespeitoso com as demais pessoas.

7. **Cruzar as pernas** – pode passar a imagem de submissão.

O mesmo vale para as mãos cruzadas na sua frente. Substitua os gestos negativos por uma postura assertiva, que passa a mensagem de confiança.

Quando estiver falando com alguém, mantenha-se ereto ou

ligeiramente inclinado para frente. Distribua o peso igualmente sobre as duas pernas, com os ombros para trás. Na rotina diária, na sua mesa de trabalho, evite relaxar demais na cadeira. Lembre-se que você não está em sua casa.

8. **Dar as costas enquanto a pessoa ainda está falando:** demonstra falta de interesse.

Esse comportamento indica, também, uma total falta de respeito pela outra pessoa. Se você tem outro compromisso e precisa sair, explique a situação para o seu ouvinte e peça desculpas, antes de se retirar.

9. **Bocejar várias vezes seguidas:** um jeito nada simpático de demonstrar cansaço.

Ficar bocejando o tempo todo mostra, ainda, que você está entediado com a pessoa ou com o assunto em pauta.

10. **Inclinar a cabeça para baixo:** significa desaprovação ou atitude negativa.

A cabeça inclinada lateralmente indica interesse, mas o excesso deste movimento pode parecer excesso de humildade, submissão.

Os movimentos de cima para baixo indicam consentimento. Cabeça e o olhar retos demonstram autoridade.

11. **Apontar o dedo no rosto de alguém:** ninguém merece tanta grosseria.

Infelizmente, muitas pessoas fazem isso sem ter a consciência do grau de agressividade. É uma atitude que compromete a empatia.

12. **Manias e cacoetes:** transmitem insegurança ou desinteresse.

Para algumas pessoas, controlar manias e cacoetes é uma tarefa difícil. Mas acredite, isso é necessário no meio empresarial.

Manias e cacoetes como roer as unhas, enrolar os cabelos ou os fios da barba, riscar ou picar papéis durante uma reunião podem arruinar a sua imagem no trabalho.

E lembre-se: o [sorriso](#) é um grande aliado seu. Sempre que for conveniente, use essa poderosa ferramenta de comunicação não verbal, investindo assim numa linguagem do corpo positiva, que gera simpatia e facilita o seu relacionamento com as pessoas. Uma coisa é certa: um gesto pode valer mais que mil palavras. Você quer ir mais longe no aprendizado sobre o comportamento humano? Clique [aqui](#) e confira as melhores sugestões de leitura que nós selecionamos especialmente para você.

[0 Despertar de Uma Nova Consciência](#)