

비언어기법

1 메라비언의 법칙

- 미국 UCLA 심리학 교수 메라비언이 발표한 커뮤니케이션 이론 중 대화의 어떤 요소가 상대방에게 영향을 미치는지를 연구한 이론이다.
- 커뮤니케이션은 크게 말의 내용, 청각적 요소, 시각적 요소로 구성이다.
- 말의 내용 7%, 청각적 요소 38%, 시각적 요소 55%의 비율로 '시각적 요소'가 대화에서 가장 큰 영향이다.

2 다양한 비언어기법

① 태도

- 손은 뒤나 앞으로 맞잡지 않는다.
- 자세는 등을 곧게 펴고 허리에 힘을 준다.
- 선 자세에서는 어깨 폭 넓이로 벌리고 선다.

② 시선

- 한 사람만 또는 한 쪽만 오래 바라보지 않는다.
- Z 또는 U자로 시선을 둔다.
- 문장 위주로 시선을 이동한다.
- 질문을 하거나 받을 시 눈을 3초 정도 응시한다.
- 계산되지 않은 듯 자연스럽게 처리한다.

③ 제스처

- 숙지하고 있는 내용에 맞게 한다.
- 허리 위에서 그림을 그리듯이 한다.
- 자연스럽게 자신감 있게 한다.