

02

## Postura corporal

Além do Pedro estar atento a sua aparência, ele precisa prestar atenção em sua postura.

O que a sua postura tem a dizer sobre você?

A imagem pessoal que você transmite é de grande importância para todos os aspectos da vida, afinal, a forma como as pessoas te enxergam define também como elas irão se relacionar com você.

A postura corporal é um dos fatores que colabora para essa imagem e, portanto, pode influenciar muito na sua vida.

Será que o Pedro sabe qual é a imagem que sua postura corporal passa para as pessoas ao seu redor?

Postura corporal? Tá ai uma coisa que Pedro não se lembra de pensar. Dá uma olhada no Pedro agora. Reparou que a postura dele está curvada? Talvez ele esteja cansado de tanto trabalhar, ou chegou de uma viagem e por isso está mais curvado. Até aí tudo bem, mas se ele manter essa postura ao longo do tempo, será que pode implicar em suas apresentações?

Bem, vamos entender melhor o que é postura curvada.

Andar com a postura curvada pode passar a imagem de uma pessoa cansada, desanimada e até triste. muitas horas.

Para resolver esse problema, Pedro precisa fazer mais pausas durante o trabalho e caminhar mais, mesmo que seja dentro do ambiente de trabalho. Alongar-se e realizar alguns movimentos simples, como levantar os braços, dar uma esticadinha na coluna e mover os ombros, também pode ajudar a tirar o corpo da posição de costume e evitar essa postura ruim.

Perceba que essas dicas são válidas para a vida do Pedro, não nos restringindo assim, apenas ao preparo para suas apresentações. Mas além da postura curvada, vamos conhecer outra maneira que Pedro costuma ficar? Quando ele participa de uma reunião, geralmente ele senta encolhido, com as pernas muito juntas e com as mãos presas entre as coxas. Até então, esse pode ser o jeito do Pedro reagir durante uma reunião, mas o que será que isso realmente demonstra sobre ele?

Ainda que possa ser de modo inconsciente, pode demonstrar insegurança e timidez. Cruzar os braços também é um hábito de quem tem a postura retraída e pode indicar desconforto, relutância. Com isso, as pessoas podem vê-lo como alguém com pouca confiança, sentindo até certa insegurança para tratar de assuntos profissionais. Agora imagina se o Pedro demonstra essas características durante uma apresentação? Imagina que ele está sentado no palco, aguardando sua vez para falar e cruza os braços ou deixa as pernas muito juntas?

Geralmente, pessoas que têm essa postura costumam ter medo de se arriscar, além de serem mais calados e retraídos, afinal, o corpo é um reflexo de como agimos. Se o Pedro identificar esses comportamentos, é importante tentar utilizar estratégias para combatê-los.

Então perceba que a missão do Pedro é se desfazer dessa postura curvada e retraída para desenvolver uma **postura corporal confiante**.

Ter uma postura confiante pode ser essencial no setor profissional (vamos extrapolar o universo das apresentações), afinal, as pessoas querem trabalhar e ouvir alguém que confia em si mesmo, isso transmite credibilidade. Sendo assim, manter uma postura ereta, seja sentado ou em pé, pode fazer com que o seu relacionamento interpessoal melhor no ambiente de trabalho. Além disso, você mesmo passará a perceber como essa postura influencia na sua autoestima e no seu humor, fazendo com que você se sinta mais disposto e produtivo.

Afinal de contas, a postura pode afetar sua vida profissional. E se o Pedro deixar para tentar mudar isso no dia da sua apresentação, as coisas podem ser comprometidas. As pessoas podem perceber a falta de autenticidade porque ele pode fazer as coisas de forma mecânica, e não queremos isso, certo?

Você consegue imaginar um diretor executivo com a postura retraída? E um animador de festas com a postura curvada? Pois é, não importa qual seja sua profissão, a postura confiante é a que melhor pode te ajudar a se destacar no ambiente em que estivermos.

Ao passar confiança Pedro pode ser visto como uma pessoa de confiança, o que pode lhe render bons frutos, desde um bom relacionamento com os colegas até novos convites para participar de eventos e até mesmo novas oportunidades profissionais.

Sendo assim, fique atento à sua linguagem corporal, ao modo como você anda, gesticula e até como fala com as pessoas. Sem perceber, você pode estar se sabotando e perdendo oportunidades. Não só no ambiente profissional, como também em sua vida pessoal, no convívio com os amigos e com a família.

Qual é a imagem que sua postura corporal passa?