

ACUITATEA SENZORIALĂ

Acuitatea senzorială se referă la abilitatea de a observa, de a monitoriza și de a acorda un sens indicilor primiți din exterior, de la ceilalți oameni.

Cum îți poți dezvolta acuitatea senzorială ?

Acuitatea senzorială o poți dezvolta privind și ascultând cu atenție, 15 minute/zi, timp de 1-2 săptămâni, persoanele cu care intri în contact (membrii familiei, colegi de lucru, etc.).

Ce anume cauți să observi:

- Respirația
- Schimbările de culoare
- Mișcările musculare minore
- Schimbările de formă ale buzei inferioare
- Tonul/sunetul vocii

Pe măsură ce îi vei observa mai bine pe oameni, îți vei dezvolta acuitatea senzorială astfel încât să vezi cum anume răspund aceștia la diversele moduri de comunicare.

Câteva exemple: Dacă, în timp ce vorbești cu o persoană, respirația acesteia se modifică, mușchii din jurul ochilor, culoarea feței, etc. se modifică, aceștia sunt indicii clari ai faptului că persoana respectivă și-a schimbat starea interioară.

Odată ce ai învățat cum răspund oamenii la anumiți stimuli, poți să îți modifice modul de a comunica pentru a obține răspunsurile pe care ți le dorești.

Pe măsură ce înveți **să calibrezi** aceste schimbări, vei obține răspunsuri la întrebările tale, înainte de a obține un răspuns verbal efectiv.

Ce înseamnă calibrarea?

A **calibra** o persoană înseamnă să poți recunoaște anumite stări ale ei prin intermediul semnalelor non-verbale.