

5 tipp, hogy hatékonyabban, érthetőbben kommunikáljunk maszkkal



Sokan úgy érzik, hogy a maszkkal nehezebben beszélnek, hangjuk erőltetett, testileg-lelkileg fáradtak.



Íme 5 gyakorlati tanács, hogy könnyebben, hatékonyabban, érthetőbben kommunikáljunk maszkkal:

1. Orron keresztül lélegezd be és ki a levegőt !

Ez segít, hogy a torkod ne száradjon ki, mélyebben, nyugodtabban lélegezz !



2. Beszélj kevesebbet !

Gondold át a mondanivalód, gesztikulálj, lehetőleg egészítsd ki a mondanivalód képekekkel, írásjegyekkel illetve más nonverbális eszközökkel. Így kevesebb levegőt használsz, folyamatosan, egyértelműen kommunikálsz, s a hangodat nem erőlteted meg.

3. Beszélj érthetően !

Nem kell túlzottan artikulálni, inkább arra figyelj, hogy minden szónak az elejét és végét kimond. Ne beszélj túl gyorsan, de túl lassan vagy túl tagoltan sem, mert természetellenesnek tűnik.



4. Használd az orrod beszéd közben !

Mosolyogj vagy mozgasd az orrod miközben beszélsz, így több levegőd lesz az orrod körül és nem érzel készletet arra, hogy lehúzd a maszkot. Több levegőhöz jutsz, és ez által nem torzul a hangod.

5. Maradj nyugodt miután feltetted a maszkot !

Ez nagyon fontos! A legtöbb munka stresszel jár, ez pedig akár maszkkal, akár maszk nélkül árt az egészséges légzésnek! Ne tartsd vissza a lélegzeted, tudatosan figyelj oda a légzésedre, ez segít, hogy testileg - lelkileg ne fáradj el.

